DIEZ MINUTOS

31 ENERO 2024 • NÚM. 3780 **2,50 €** Canarias 2,65 €

ALEMANIA 7,00 €. ANDORRA 2,50 €. BÉLGICA 4,80 €. FRANCIA 4,80 €. HOLANDA 7,00 €. ITALIA 4,80 €. PORTUGAL CONT. 2,80 €. REINO UNIDO 5,50 L. SUIZA 9,50 CHF.

Siete días en una lujosa clínica con un tratamiento que cuesta desde 6.000 euros más alojamiento

Íñigo se alojó con ella un fin de semana en el centro

FOTOS EXCLUSIVAS

TAMARA
así fue su plan de adelgazamiento y detox en Altea

ENLACE AL CANAL x.com/byneomtelegram

MACARENA GARCÍA
Enamorada del actor Enric Auquer

PATRICIA PARDO Y CHRISTIAN GÁLVEZ
Feliz paseo con su pequeño Luca

DIEZ MINUTOS
cuida de ti

Las mejores **Ofertas,** los consejos de **Salud,** las tendencias de **Moda,** los trucos de **Belleza...**

ESTA SEMANA ROPA DE ESQUÍ

lanzarotecaliente.com

NUEVO EN

Fotogramas

FOTOGRAMAS PONE VOZ AL CINE

¡Estamos de estreno! Nace 'Amanece que no es podcast', proyecto sonoro de Fotogramas y Fundación SGAE con el cine y las series como protagonistas. Un contenido en audio de 8 capítulos de 30 minutos de duración disponible ya en Fotogramas.es y en las principales plataformas de audio: **Spotify, Google Podcast, iVoox y Apple Podcast.**

ESCÚCHALO AQUÍ

Esta semana en Diez Minutos...

Número 3780• 31-01-2023

CARLOS SAINZ

celebra en familia su cuarto Dakar, a los 61 años

Los suyos son su amuleto, y si le apoyaron al comienzo del rally, no podían perderse su victoria. Porque Carlos Sainz ha hecho historia de nuestro deporte al ganar por cuarta vez, en diversas categorías, el rally más extremo, el Dakar. Y correrá en la edición de 2025. Feliz le vimos luego con su esposa, Reyes, sus hijos Carlos y Ana, y Rebecca Donaldson (en el centro), novia de Carlos Sainz Jr. El piloto recibió la felicitación de Pedro Sánchez con un mensaje en X, que también iba dirigido a Cristina Gutiérrez, la española ganadora de la categoría Challenger de prototipos ligeros. Se da la circunstancia de que Sainz fue noticia días atrás al ser grabado insultando al presidente del Gobierno.

REPORTAJES

La infanta Elena
Muy española
en la Semana Internacional de Moda Flamenca (SIMOF), en Sevilla..... **14**

Ana Obregón
Pregonera en Alcobendas
La actriz cambia de registro en plena polémica. **20**

Patricia y Christian
De paseo con Luca
La pareja se dio una vuelta tras una revisión pediátrica de su bebé.... **23**

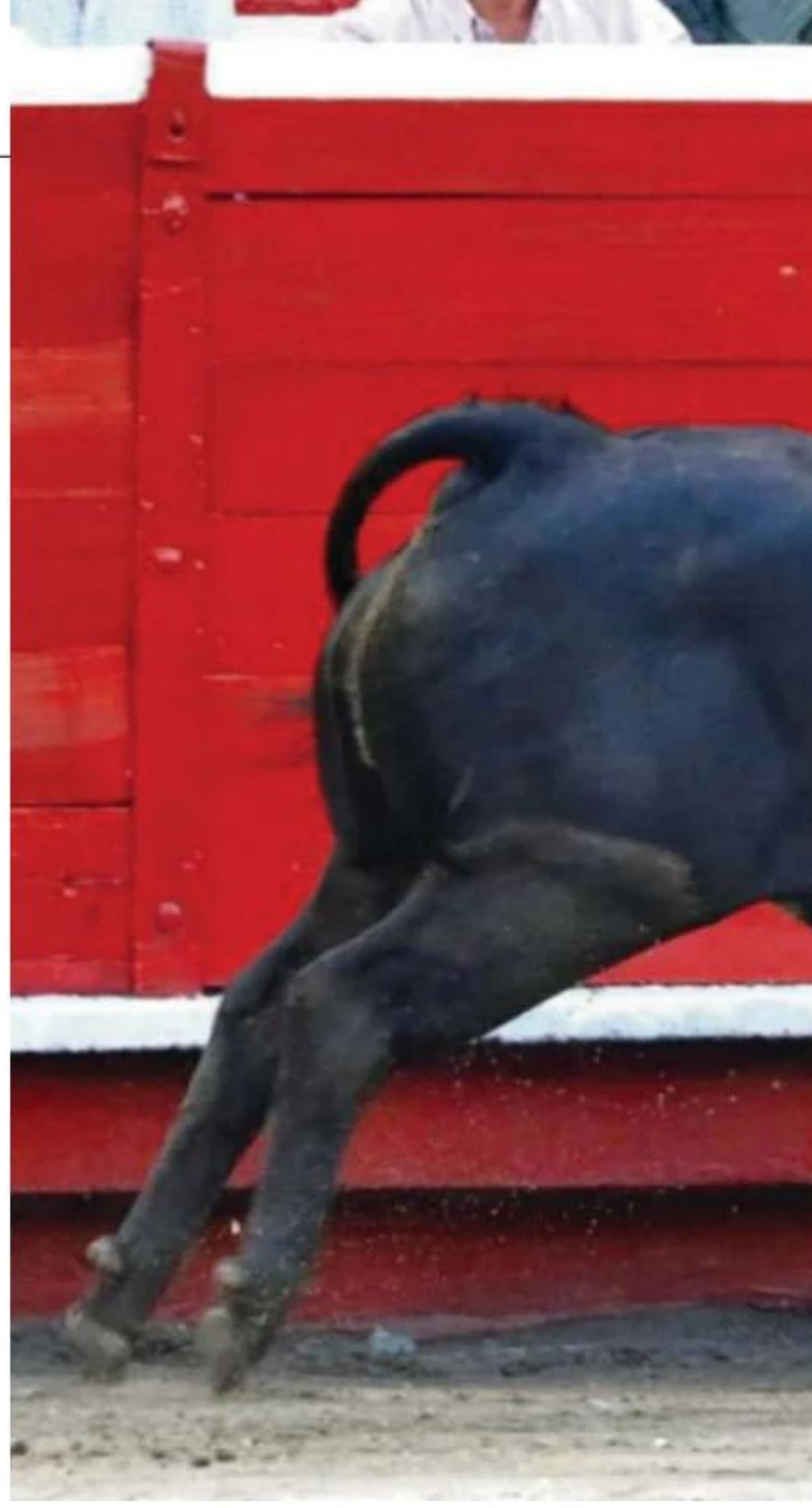
Diez Minutos cuida de ti
Moda, Dinero, Salud...
Federico y Mary,
retrato oficial de los nuevos reyes daneses y sus hijos.
Kate Middleton
se recupera tras una misteriosa cirugía abdominal.
Arantxa Sánchez Vicario
no irá a prisión, pero sí lo hará su ex, Josep Santacana.
Soraya, tras perder el bebé que esperaba: "Seguimos con ilusión".
Carlo Costanzia: "Me sentía abandonado y quise evadirme".
Rosa Villacastín: María Toledo.
Gente con estilo:
Cristina Porta.
Ángel Antonio Herrera:
Carlo Costanzia.

Estos días se habla de...

MARIBEL YÉBENES

Reúne a sus clientas en su nueva clínica

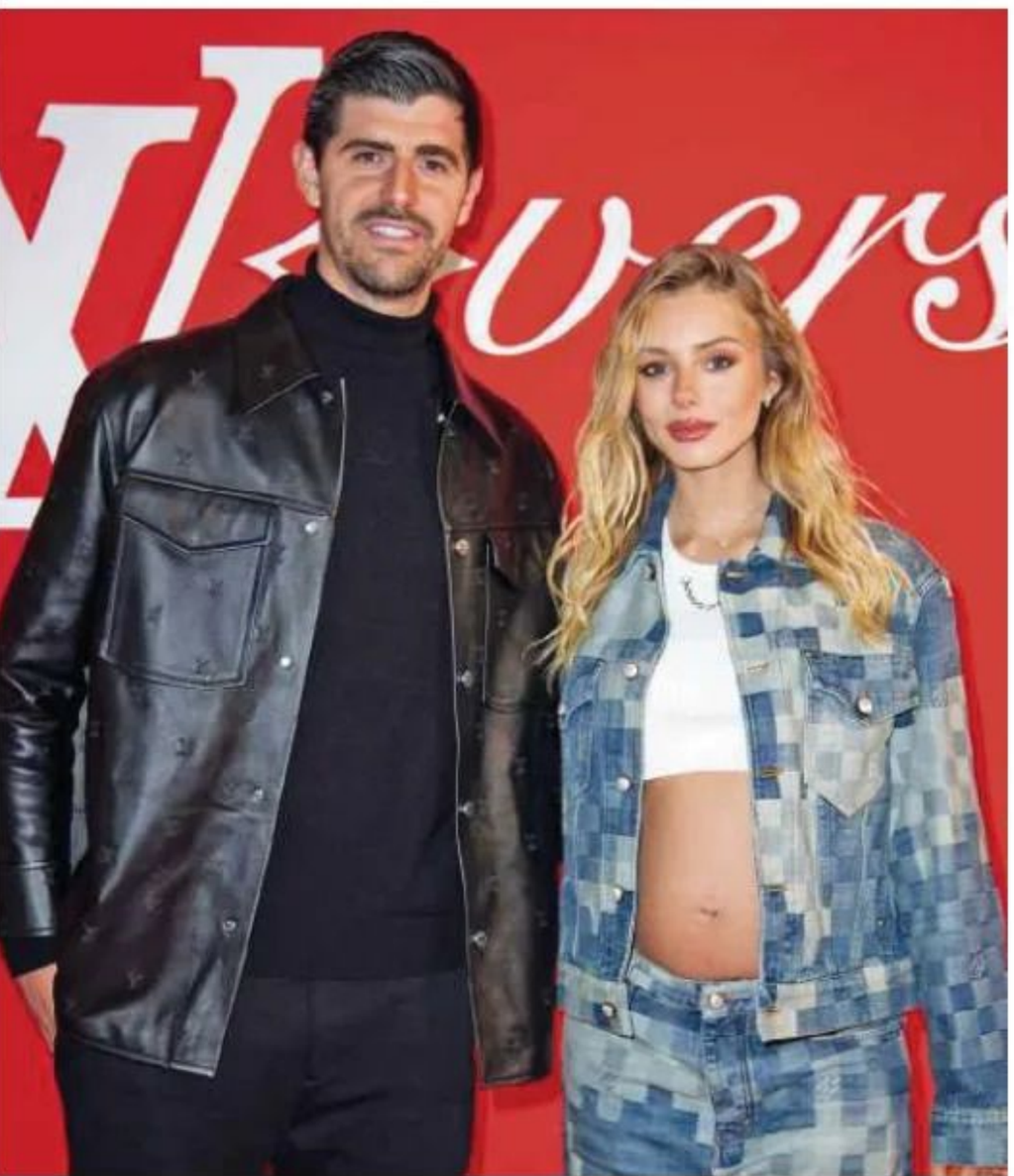
Maribel Yébenes ha abierto nuevo centro de belleza en la madrileña calle Velázquez. Allí, la experta en belleza ha reunido a muchos de sus amigos y clientas como María Zurita, Susanna Griso, Nati Abascal o Cari Lapique. Durante más de treinta años de profesión, por las manos de Yébenes han pasado muchas caras conocidas como Isabel Preysler.



COURTOIS Y MISHEL

Lucen embarazo en París

La modelo israelí y el portero del Real Madrid están felices, porque en la próxima primavera nacerá su primer hijo. Mishel Gerzig y Thibaut Courtois acudieron al desfile de moda masculina de la firma Louis Vuitton en París. Para el futbolista, que se encuentra recuperándose de una lesión, será su tercer hijo, ya que tiene dos de su anterior matrimonio con Marta Domínguez.



RISTO Y NATALIA

Nueva ruptura

Risto Mejide y Natalia Almarcha comenzaron su relación en marzo de 2023. Tras un breve ruptura, la pareja se dio otra oportunidad, pero ahora el presentador y la farmacéutica han puesto punto final a su relación. Uno de los motivos ha sido la distancia, ya que él vive en la capital y ella en Valencia. A eso habría que unirle los diferentes caracteres de ambos. A Natalia se la ha relacionado con el actor Jesús Castro.

CAYETANO
RIVERA ORDÓÑEZ

Triunfa en Colombia

Cayetano Rivera, que el pasado 13 de enero cumplió 47 años, ha conseguido abrir su primera puerta grande de la temporada. El hijo de Carmen Ordóñez toreó en Colombia junto a Roca Rey y Luis Bolívar en la Plaza de Toros de Manizales. En el primer toro consiguió cortar una oreja y en el segundo fueron dos por su buena faena ante el toro. El torero ha encontrado la estabilidad profesional y emocional junto a la portuguesa María Cerqueira.

JOAQUÍN PRAT

Premiado en Alcalá de Henares

El presentador de "Vamos a ver", Joaquín Prat ha sido reconocido por su labor de comunicación y divulgación en televisión en los Premios Cygnus, que se entregan en Alcalá de Henares. También fueron premiados Trueba o Patrick Criado.

MARÍA DEL MONTE E INMACULADA CASAL

Reinas de la pasarela flamenca

María del Monte y su mujer, Inmaculada Casal, acudieron al Hotel Alfonso XIII de Sevilla para ver el desfile solidario de la Hermandad del Rocío, que se celebraba dentro de la Pasarela We Love Flamenco. Allí, preguntaron a la cantante por su ahijada, Isa Pantoja, pero como siempre ella no quiso meterse en la relación que tiene ésta con su madre.

Estos días se habla de...

ESPARTACO

Recibe premio escoltado por sus hijas

Juan Antonio Ruiz, Espartaco, recogió el Premio Taurino otorgado por el Ayuntamiento de Sevilla. Y lo hizo escoltado por sus hijas, Isabella y Alejandra, a las que tuvo con Patricia Rato. La mayor, Alejandra, le hizo abuelo el pasado mes de junio. Además de sus hijas, también le acompañó su actual pareja, Macarena, con quien lleva 13 años de relación.

SERGIO PERIS MENCHETA

Anuncia que padece cáncer

El actor, de 48 años, ha comunicado en sus redes que está en tratamiento de quimioterapia y a la espera de un trasplante de médula. “Me siento más vulnerable, aterrorizado y pequeñito que nunca”, ha confesado el actor y director teatral. Desde esta redacción le enviamos todo nuestro apoyo y cariño.

MARÍA PEDRAZA

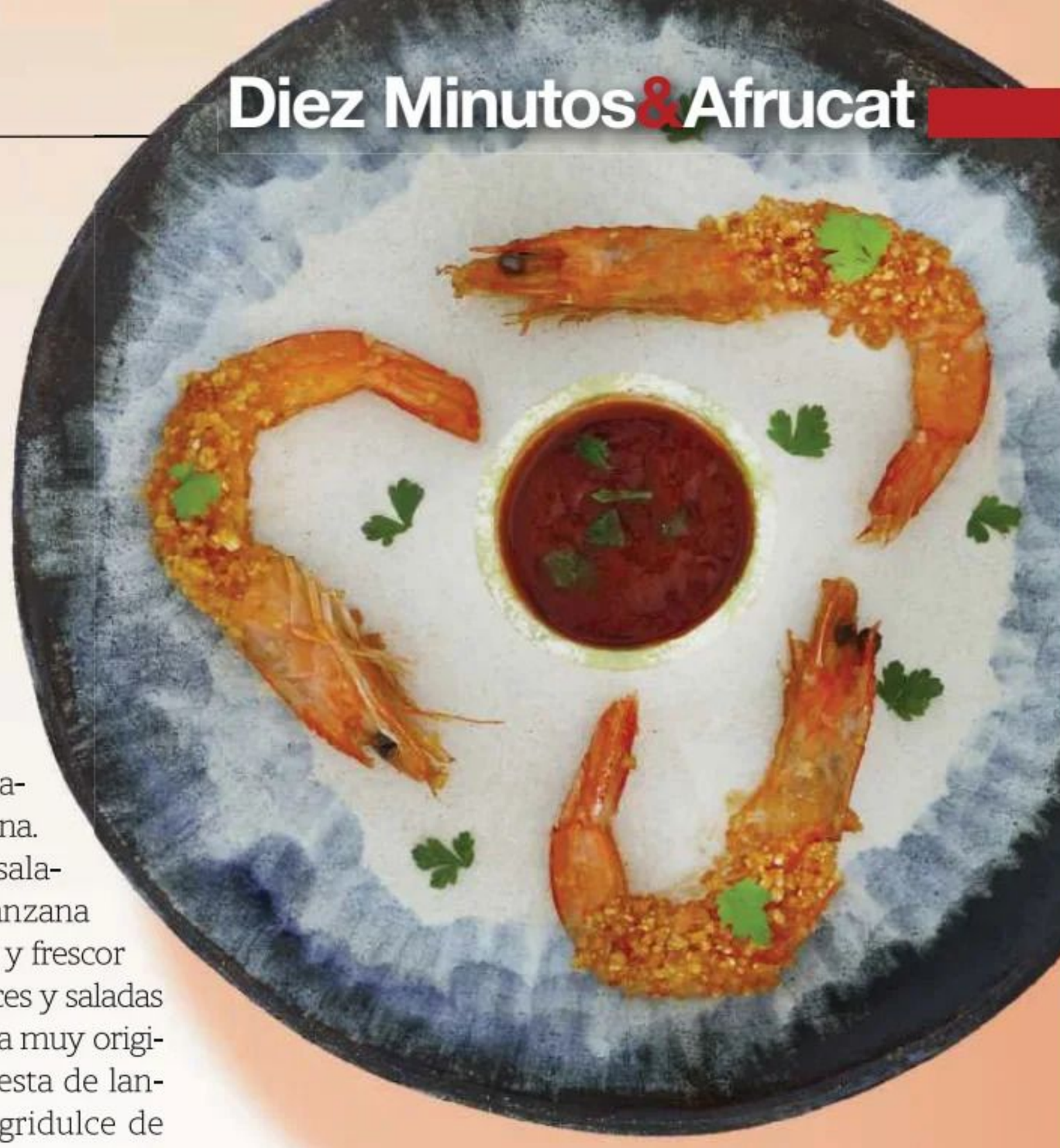
Protagoniza “El Correo”

Es una de las actrices de moda y en su último proyecto, dirigido por Daniel Calparsoro, vuelve a encontrarse con su compañero de “Élite”, Arón Piper. María está feliz también porque es tía desde el pasado 12 de enero. Su hermana Celia y el actor Miguel Herrán se convirtieron en padres de una niña a la que han llamado María, en su honor.

RECETAS CON MANZANA

Una mezcla **sofisticada**

La manzana no sólo es un postre. Resulta el complemento perfecto para combinar con otros alimentos en cientos de recetas deliciosas.



Pasadas las fiestas, seguramente aún tengas algunos langostinos en el congelador que no te apetezca preparar de la misma manera: a la plancha o en ensaladilla. Además, habrás hecho una lista de objetivos nuevos para este año, entre los que estará cuidar más tu alimentación. ¿La solución? Añadir a tu menú más fruta de temporada, como es la manzana. En cremas, puré, ensalada..., una pieza de manzana siempre aporta sabor y frescor en preparaciones dulces y saladas y, si quieres una receta muy original, te proponemos esta de langostinos con salsa agridulce de manzana. Deliciosa es poco.

LANGOSTINOS CRUJIENTES CON SALSA AGRIDULCE DE MANZANA

INGREDIENTES

- 125 ml zumo de manzana Granny + 3 cucharadas más.
- 4 cucharadas de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de azúcar
- ½ vaso de aceite de oliva virgen-extra.
- 1 cucharada de kétchup
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de maicena
- Langostinos
- Maíz tostado (kikos) para rebozar
- Perejil o cilantro

PREPARACIÓN

Para preparar la salsa agridulce: pon en una cazuela el vinagre de manzana, 125 ml de zumo de manzana Granny, azúcar, kétchup y sal.

Mezcla bien con unas varillas y cuece a fuego lento hasta que la salsa rompa a hervir. Baja la temperatura cuando la salsa empiece a hervir, pero deja en el fuego durante 3 minutos más.

Espesa la salsa con otras tres cucharadas de zumo de manzana y la maicena. Debes añadir los dos ingredientes poco a poco y remover sin parar con las varillas, para que la salsa no espese muy rápido.

Retira la salsa del fuego cuando tenga la textura deseada (ten en cuenta que en frío se condensará un poco más).

Pasa a preparar los langostinos. Pélalos por la parte central, dejando con cáscara la cabeza y la parte final de la cola.

Reboza los langostinos pasándolos primero por huevo batido y después por el maíz tostado picado.

Fríelos en aceite de oliva hasta que se doren. Retira de la sartén y ponlos en un plato con un papel absorbente.

Sírvelos acompañados de la salsa agridulce de manzana. Puedes adornar con perejil o con cilantro.

HEARST AGENCY

FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA

afrucat Associació Empresarial de Fruita de Catalunya

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser consideradas responsables de ellos.

PREMIOS FEROZ

Comienza la cuenta atrás

Será el próximo 26 de enero cuando se celebre la gala de los Premios Feroz. Los presentadores serán Brais Efe y Coria Castillo. "La Mesías" parte con 11 nominaciones, el máximo en la historia de los premios.

AITANA BONMATÍ

Premio "The Best FIFA 2024"

La futbolista del Barça y de la Selección ha recogido el premio a la mejor jugadora en una gala celebrada en Londres. En su discurso ha destacado: "Estoy orgullosa de ser miembro de una generación de mujeres que están cambiando las reglas del juego".

ALBERTO SAN JUAN

Da vida a Cristóbal Balenciaga

El actor madrileño se mete en la piel de uno de los iconos del mundo de la moda: el diseñador guipuzcoano Cristóbal Balenciaga, para la serie homónima de Disney+. Ha sido un auténtico reto, ya que el creador era un personaje poco dado a la vida social y a las entrevistas, habiendo poco material disponible para trabajar el personaje, sin embargo el actor ha declarado que no le ha costado sentirse cerca de él.

MARIDAJE PERFECTO

Burbujas con delicias del mar

El Cava y el Mejillón de Galicia, ambos con Denominación de Origen Protegida que garantiza su calidad y sostenibilidad, se convierten en una delicia cuando se degustan juntos en cualquier momento.

No siempre resulta fácil dar con la pareja perfecta, ni en la vida ni en la gastronomía. Pero también hay que reconocer que hay combinaciones que nunca fallan como es la del Mejillón de Galicia con el Cava, que resulta irresistible a cualquier paladar. Dos productos españoles con D.O.P. (Denominación de Origen Protegida), el sello que asegura su procedencia y autenticidad. Además, los dos están regulados por los altos estándares de calidad de la Unión Europea que garantiza la seguridad en todo el proceso de elaboración.

Respeto al medioambiente

La textura carnosa del Mejillón de Galicia y su sabor marino combinan perfectamente con la frescura y las burbujas del Cava en cualquier ocasión: aperitivo o plato principal. Ambos se han convertido en referentes gastronómicos de nuestro país y comparten personalidad propia, sostenibilidad y respeto al planeta.

Contar con el distintivo D.O.P. hace que tanto el Mejillón de Galicia como el Cava tengan un origen conocido. Si por separado están exquisitos, el contraste de matices y sabores que adquieren al tomarlos juntos consigue un maridaje perfecto. Al alcance de todos, es ideal para tomar con amigos o familiares en cualquier ocasión.

HEARST AGENCY

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados sólo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser consideradas responsables de ellos.

El cava sólo se disfruta con moderación. Min. 11º, Máx. 12,5º.

MEJILLON DE GALICIA Denominación de Origen Protegida

D.O. CAVA

ENJOY IT'S FROM EUROPE

FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS

Momentos de **relax**

Íñigo viajó hasta Altea el fin de semana del 13 de enero para disfrutar con Tamara de las instalaciones de la clínica.

UN PLAN DETOX PERSONALIZADO

Tras coger unos kilitos en navidades, Tamara ha acudido a la clínica Sha Wellness de Altea, donde se ha sometido al programa Intensive Detox&Optimal Weight. Te resumimos en qué consiste:

-Consulta médica personal con análisis clínicos y de composición corporal, escáner corporal 3D, test de dominio cognitivo, análisis del estado cardiovascular y actividad del sistema nervioso

-Nutrición saludable. Primero consulta con experto en nutrición y terapias naturales, plan de nutrición adaptado, bebidas terapéuticas…

-Terapias naturales y welness con sesión de acupuntura e hidroterapia de color. También masajes, indiba, cura energética, envolturas, presoterapia y acceso al spa...

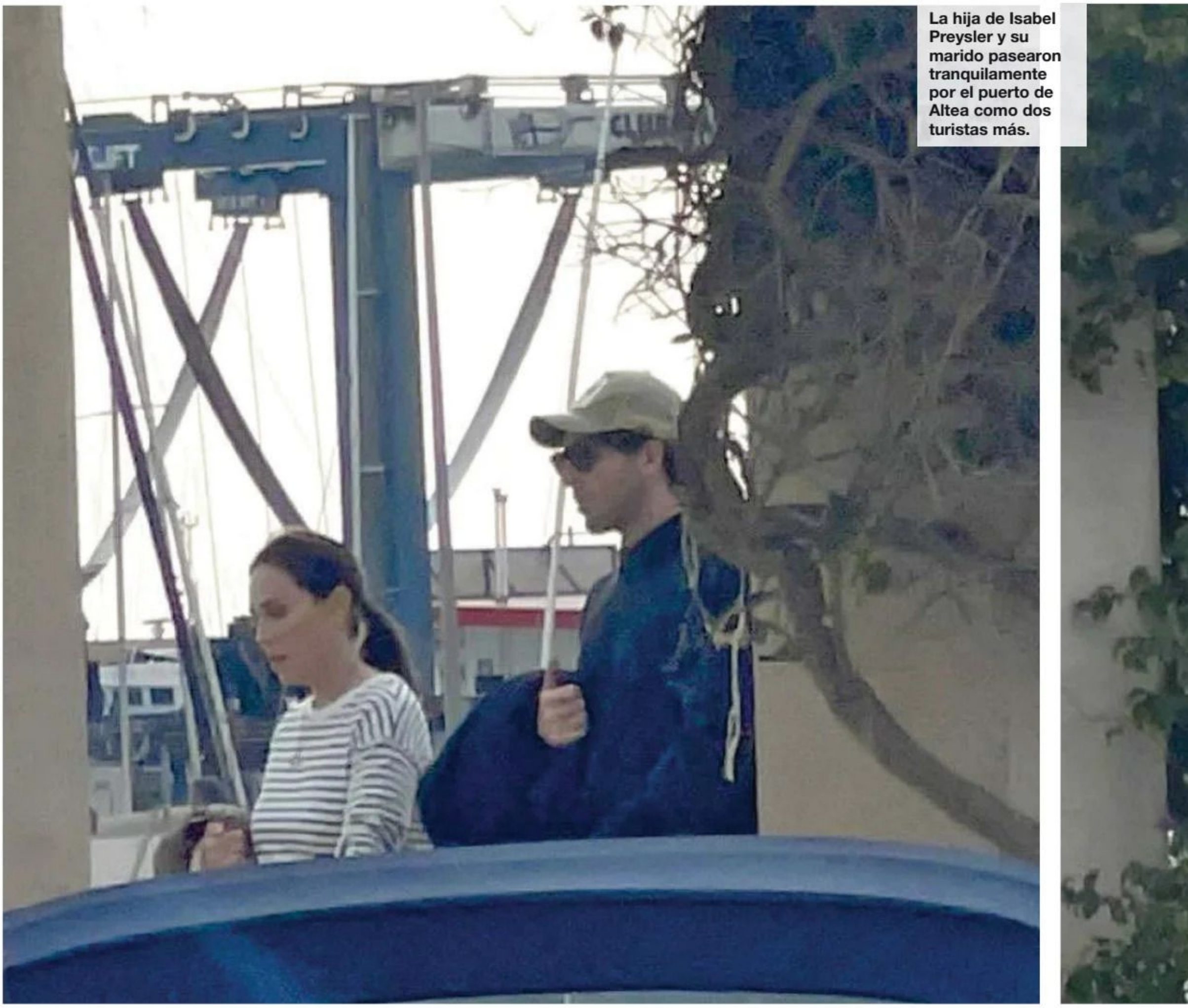
Tamara siempre cuenta con el apoyo de su marido, que es muy deportista.

Tamara e Íñigo

así ha sido el plan de adelgazamiento en Altea

Tras las navidades, la marquesa se trasladó a Alicante para hacer un plan detox de lujo. Siete días de dieta, ejercicio y relax. Su marido la acompañó el fin de semana.

Le encanta cocinar y disfrutar de la vida, siempre de la mano de su marido, Íñigo Onieva. Pero Tamara Falcó también se cuida y más después de las navidades, en las que según ella se las ha pasado comiendo "rösti, pasta y todos los turrones habidos y por haber". Por eso, para soltar los excesos y depurarse, Tamara se ha cogido unos días libres de trabajo y se ha "encerrado" en una de las clínicas de bienestar más importantes de nuestro país: Sha Wellness Clinic, en Altea (Alicante). Allí ha estado la hija de Isabel Preysler siete días poniéndose a punto gracias a un programa depurativo personalizado que cuesta desde 6.000 € más alojamiento, (de 400 a 7.500 €). Se trata del método más integrativo que existe para alcanzar un estado óptimo de salud y bienestar. Tamara ha seguido el programa Sha Intensive Detox&Optimal Weight que sirve para depurar el organismo y lograr un peso saludable.



La hija de Isabel Preysler y su marido pasearon tranquilamente por el puerto de Altea como dos turistas más.

"DESPUÉS DE TANTO TRABAJO, **NECESITABA UNOS DÍAS DE DEPURACIÓN.** ME HAN DEJADO NUEVA"

Y según ha contado ella misma en sus redes ha salido contentísima. "Después de tantos viajes y trabajo, necesitaba unos días de depuración. Los programas de SHA, enfocados en la innovación médica, terapias naturales y nutrición saludable me han dejado como nueva. Gracias a sus nueve disciplinas holísticas he podido volver a sentirme en mi máximo potencial, con las pilas totalmente recargadas". Y está tan feliz que incluso estaría negociando una colaboración con la nueva clínica que han abierto en México.

Pero, ¿en qué consiste el plan? Nada más llegar a la clínica la influencer se sometió a un reconocimiento de salud y se le hizo un diagnóstico preventivo avanzado con análisis de composición corporal, un escáner corporal 3D, medición de signos vitales, test de dominio cognitivo, análisis del estado cardiovascular y actividad del sistema nervioso. Además, es importante durante estos días tener una nutrición saludable, por lo que también se tiene una consulta con un experto en nutrición y terapias naturales que prepara un plan de alimentación con bebidas terapéuticas naturales, sesiones de mindful eating y, por supuesto, tratamientos corporales: sesión de crioterapia, envoltura remodelante, sesión de presoterapia, sesión de Vela Shape, tratamiento corporal Slim&Fit y acceso al circuito de hidroterapia y, por supuesto, deporte de la mano de un entrenador personal. Además, todos los pacientes de la clínica tienen acceso a actividades grupales con charlas, actividades holísticas, sesiones de entrenamiento físico, paseos y de clases demo de cocina saludable.

Íñigo, de relax

Tamara ha hecho el programa sola, pero Íñigo viajó hasta Altea el fin de semana del 13 de enero. Fue entonces cuando el matrimonio decidió salir de la clínica para dar un paseo por el puerto de Altea y pudimos captar estas imágenes. Algo corto porque ambos querían disfrutar de todas las instalaciones de la clínica. ¡Han vuelto nuevos!

Agencias

ALOJADOS EN UNA SUITE DE LUJO CON VISTAS AL MAR

Durante estos días, Tamara ha disfrutado de un alojamiento de lujo en una suite de grandes dimensiones, con vistas al mar. Las suites van desde los 400 euros a los 7.500 la noche y son al margen del programa. Además, la clínica tiene unos jardines preciosos por los que Tamara ha paseado alejada de su estrés diario.

La infanta Elena junto a Raquel Revuelta, organizadora de SIMOF, y a Juan Foronda, que le regaló un mantón de Manila de su firma, que cumple 100 años.

muy flamenca en la moda andaluza

La hermana del rey Felipe VI fue la encargada de dar el pistoletazo de salida a los desfiles del Salón Internacional de la Moda Flamenca, que se ha celebrado en Sevilla con la presencia de muchos rostros conocidos.

Movió el **mantón**

La infanta Elena no dudó en envolverse en el mantón de Manila que le regalaron y demostró sus dotes a la hora de mover esta prenda.

Raquel Bollo presentó su nueva colección y desfilaron su hija, Alma Cortés, y sus dos nietas, Jimena y Junquera. También la apoyaron su hijo Manuel y su madre, Dolores.

A tres meses de que comience la esperadísima Feria de Abril, los diseñadores andaluces han presentado sus nuevas propuestas en la 29 edición del Salón Internacional de la Moda (SIMOF), que se celebra todos los años en la capital andaluza y que lo organiza Raquel Revuelta. Este año, la encargada de cortar la cinta para dar comienzo a los desfiles ha sido la infanta Elena, muy arraigada a Sevilla y a Andalucía en general. De hecho, fue allí donde se casó con Jaime de Marichalar, padre de sus dos hijos. Esta cinta ya la cortó hace dos años su hija, Victoria Federica.

La infanta se divirtió mucho por la mañana en los desfiles y se interesó por la industria de la moda flamenca. De hecho, vio la propuesta de la diseñadora Pilar Vera, que abría la conocida pasarela.

Elena, con un mantón

Uno de los momentos más divertidos que protagonizó fue cuando le regalaron un mantón de Manila de la firma Mantones Foronda, que este año cumple su primer centenario. La hermana del rey Felipe VI no dudó en envolverse en el mantón y moverlo, demostrando que es una autentica experta.

Además, la infanta Elena fue la encargada de entregar el Premio al Legado Familiar a Eugenia Martínez de Irujo, que acudió junto a su marido Narcís Rebollo. Entre Eugenia y Elena hay una estupenda relación.

El torero, José María Manzanares fue uno de los premiados en esta edición de SIMOF.

El Presidente de Andalucia, Juanma Moreno, fue el encargado de entregar el premio a José Mercé.

La hermana de Sergio Ramos, Mirian, desfiló junto a su hija, de seis años, en el desfile de la creadora Sara Benítez.

Ahora **inseparables**

Desde que salieron de la casa de “GH VIP”, Jessica Bueno y Luitingo se han vuelto inseparables. El músico vio a su pareja desfilar.

EXTRAÑÓ LA AUSENCIA DE **EUGENIA MARTÍNEZ DE IRUJO** EN EL DESFILE DE LOURDES MONTES

De hecho, Eugenia invitó a la infanta a la fiesta que ofreció en el Palacio de Dueñas en honor a Hilary Clinton, el 20 de enero.

"Estoy muy ilusionada con este premio. Para mí es un honor doble; primero, porque me lo entrega la infanta Doña Elena y, segundo, porque este mismo galardón lo recibió mi madre hace ahora diez años. Fue ella quien me inculcó el amor y la pasión por el flamenco. Mi cuerpo es amor y pasión por Sevilla y Andalucía, por ese arte que es nuestro, de España, y que sólo existe aquí", dijo Eugenia cuando recogió el premio.

Eso fue la mañana del jueves, 18 de enero. Por la tarde era el desfile de Lourdes Montes como diseñadora, donde acudió Francisco Rivera y sus tres hijos, entre ellos Tana y su novio. La joven, que reside y trabaja en Sevilla no acompañó a su madre por la mañana por motivos profesionales. Pero llamó la atención la ausencia de Eugenia en el desfile de Lourdes Montes.

Este año también se ha querido premiar a otros rostros conocidos como José Mercé, José María Manzanares, Toñi Moreno o Estefanía Luyck por su apoyo a la moda flamenca.

Una de las premiadas fue la modelo sevillana Jessica Bueno, que estuvo acompañada por su nueva pareja, Luitingo. La sevillana además de recibir este premio, fue una de las modelos que desfiló en la pasarela flamenca.

Diez Minutos/ Fotos: Gtres

Toñi Moreno junto a Raquel Revuelta, organizadora de SIMOF, que le entregó el premio a la presentadora andaluza.

Virginia Troconis acudió al desfile donde se presentaban las propuestas flamencas de Lourdes Montes.

Francisco Rivera Ordóñez junto a su hija, Tana, y el novio de ésta, Manuel Vega, antes del desfile de Lourdes Montes.

Paloma Lago, Estefanía Luyk, Belinda Washington y Toñi Moreno fueron premiadas por su apoyo a la moda flamenca.

El futbolista Sergio Rico y su mujer Alba Silva acudieron al desfile de Aurora Gaviño.

Ana Obregón
pregonera en Alcobendas

La actriz acudió al pregón nerviosa, "más que en Las Campanadas", aseguró. Para la ocasión eligió un look rojo total.

La actriz dio el pregón en la localidad madrileña y aprovechó para lanzar un mensaje a su ex: "Alessandro es el padre de mi hijo y siempre estaremos unidos por él".

Ana Obregón vistió de rojo pasión para una ocasión especial, dar el pregón de las fiestas de la Virgen de la Paz de Alcobendas. Se mostró feliz por tal honor y dijo que había dejado atrás el color blanco (que ella eligió como luto), porque Anita la quiere ver con colores y el rojo es su color favorito.

Recordó a su hijo

La actriz respondió a las preguntas de los periodistas acerca de la última polémica con su ex tras publicarse que ella no había donado las exclusivas que prometió a la Fundación de su hijo: "Yo a Alessandro le quiero muchísimo. Alessandro es el padre de mi hijo y siempre estaremos unidos por nuestro hijo y por la memoria de nuestro hijo y por respeto a nuestro hijo, y porque a Aless lo que más ilusión le hacía (en cualquier matrimonio que se separa, los hijos sufren mucho porque quieren ver a su papá con su mamá), era vernos juntos, así que sé que nos está viendo, por él estaremos siempre juntos".

Sobre su hija Anita aseguró: "Ahora estoy haciendo de mamá, de papá, de abuelo, de abuela, quiero que Anita me tenga al cien por cien".

Agencias

LA FUERZA DEL AMOR

ESTE MES, DOBLE REGALO:

PAÑUELO SOLIDARIO DE LA FUNDACIÓN ALADINA + CHAMPÚ MI REBOTICA (250 ML)

TODO SÓLO 5,50 €

La presentadora de “Vamos a ver” y Christian Gálvez disfrutando de un agradable paseo con su hijo.

Patricia Pardo y Christian Gálvez de paseo con su hijo Luca

El matrimonio, que dio la bienvenida a su primer hijo en común el 22 de diciembre, disfrutó de un agradable paseo por Madrid tras una revisión pediátrica.

Están viviendo un sueño. Patricia Pardo y Christian Gálvez disfrutan juntos de los primeros días de su primer hijo en común, Luca. Junto al pequeño, al que quisieron poner ese nombre porque es la unión de dos palabras, Luz y Camino, acudieron a una revisión pediátrica, de la que salieron muy satisfechos. El niño, que nació el pasado 22 de diciembre, precisamente el día de la lotería de Navidad, está perfecto. No hay nada más que ver las cara de felicidad a los presentadores para darse cuenta de lo felices que salieron. Primero fue Patricia la que cargó al pequeño Luca en brazos y tras un paseo cortito le devolvieron al carrito, que empujó el orgulloso papá. Después se marcharon a un centro comercial a comer.

Dos años juntos

Patricia y Christian empezaron su relación hace dos años. Ella acababa de separarse de su primer marido, Francisco Márquez. Con él tiene dos hijas: Aurora, de siete años y Sofía, de cuatro. El presentador también salía de otra relación. Él con Almudena Cid, con la que acabó fatal. Patricia y Christian se casaron hace un año en secreto.

Agencias

Antes de ir a comer, la pareja acudió al pediatra para hacer una revisión a su pequeño.

Macarena García

enamorada del actor Enric Auquer

Después de su ruptura con Leiva, con el que estuvo más de ocho años, la protagonista de “La Mesías” se dejó ver así de apasionada junto a su compañero de profesión.

Macarena y Enric comieron en un restaurante y después se comieron a besos.

Macarena García vive en Madrid y Enric, en Barcelona. Pero está claro que se encuentran en la típica fase fogosa donde la distancia importa poco. En esta ocasión, los actores se reencontraron en la capital y, después de comer en un restaurante del centro, se besaron apasionadamente en plena calle. ¿Desde cuándo están juntos? Macarena dejó su larga relación con Leiva en 2022, mientras las últimas noticias sentimentales de Enric le unían a la cantante Adela Oller, con la que tuvo a su hijo Antonio en septiembre de 2021. El actor tiene otra niña, Carmela, de su relación con la actriz Marta Aguilar. Da la casualidad que Macarena y Enric rodaron juntos el pasado mes de noviembre la comedia "La casa en flames", de Dani de la Orden, una película que llegará este año a los cines. ¿Surgiría allí el amor durante las largas jornadas de grabación? Apostamos a que sí...

Carreras respetadas

Si en el plano personal están felices, en lo laboral también se encuentran en lo más alto. Macarena García ha triunfado de la mano de los Javis –ella es hermana de Javier Ambrossi– con su papel en "La Mesías" (disponible en Movistar+). Enric, por su parte, acaba de recibir una nominación a los Goya al Mejor Actor Protagonista por su papel en "El maestro que prometió el mar".

UN ACTOR ATÍPICO

Empezó tarde en la actuación, a los veinte años, cuando su madre le animó a empezar un curso de teatro. "La actuación me salvó. De pequeño estaba diagnosticado de TDAH, era disléxico, tenía ansiedad, hiperactividad, era un desastre escolar, no podía estar quieto… Era una frustración y un drama. Todavía tengo sueños que estoy en el instituto y me levanto gritando de la angustia", confesó. En 2020 ganó el Goya al Actor Revelación por "Quien a hierro mata".

Enric tiene dos hijos: Antonio y Carmela, por los que siente debilidad.

LA PAREJA **COINCIDIÓ EN** NOVIEMBRE EN EL RODAJE DE LA COMEDIA "LA CASA EN FLAMES"

Habrá que ver si Macarena y Enric pueden sobrellevar la distancia, su agenda repleta de proyectos y la vida familiar de él. Macarena, desde luego, ya tiene callo en relaciones difíciles. El propio Leiva confesó hace tiempo que no era un tipo fácil: "Mi vida, soltero o no, es de mochila y furgoneta, y me gusta. Es agotadora y adictiva. Yo soy un tipo que no estoy cómodo en ningún sitio.

Agencias

Después de los besos, parecía que tenían que despedirse, pero no les apetecía nada.

POR AMOR AL

ARTE

ESTE MES, DE REGALO
EL NUEVO SUERO (VALORADO EN 21 €)

ESTĒE LAUDER

TODO SÓLO 5,50 €

“No estoy cerrada al amor con mi ex Carlos Manuel”

La cantante hace un repaso por su vida en el teatro junto a su expareja y padre de su hija Azahara, Carlos Manuel Díaz, con el que no descarta una segunda oportunidad en el amor: “Tenemos mucha complicidad”, asegura.

Su **verdad**

"Yo soy Karina" une en el escenario del Teatro Bellas Artes a la cantante y a su ex Carlos Manuel Díaz, a las órdenes de Víctor Páez. No faltará la música de Karina, con la pianista Angie Lófer. Estarán en la capital el 22 y 29 de enero, y el 12 y 26 de febrero.

Karina abre su baúl de los recuerdos en el Teatro Bellas Artes de Madrid. La cantante quiere contar en "Yo soy Karina" cómo consiguió ser una primera figura de la canción. Se sube al escenario junto al que fue su amor, Carlos Manuel Díaz, que va "interrogando" a la que es la madre de su hija Azahara.

"Nunca he sido diva"

-¿Cómo surge el espectáculo?

-Llevamos casi dos años preparándolo, porque yo quería contar mi historia. Salieron dos biografías donde se interpretaba mi vida como querían. No me veía reflejada, porque yo soy mucho más sencilla. Nunca me he considerado una diva.

-¿Nunca te has creído diva?

-¡No! A mí eso me lo han dicho o que soy un icono o símbolo de la juventud. Esas cosas son muy bonitas, pero yo no me he sentido así.

-Parece que hablas del término diva como si fuera malo.

-Lo veo como algo lejano. No lo veo malo. Hay gente como Madonna que sí es una diva. Yo canto mis canciones, me gusta la música y me encanta ver que la gente se lo pasa bien.

-¿Por qué no pasa de moda Karina?

-Porque igual me resisto al olvido o la indiferencia. Yo he sentido la indiferencia y duele mucho.

-¿Cuándo?

-Igual hablan de Eurovisión y no dicen que yo quedé, en 1971, en un segundo puesto. Eso me duele, porque yo trabajé mucho para eso.

-En el escenario vemos el vestido de Antonio Nieto que llevabas en aquella actuación. Debe costar mucho dinero.

-Sí, pero me lo regaló TVE.

-¿No te has planteado subastarlo?

-Un coleccionista, en 1973, me ofreció un millón de pesetas (6.000 euros). Me negué, porque el millón me lo iba a gastar, pero mi vestido lo guardaré siempre. Es una reliquia para mis hijas. No les dejaré grandes casas ni joyas.

-Bueno, las joyas te las han regalado.

-Alguna, pero eran más bien circonitas. (Risas)

-Quieres contar tu verdad, ¿se ha mentido sobre ti?

-Es que me han llegado a llamar mentirosa, manipuladora e incluso me han criticado por no vestir de marca. Yo ni cuando era una primera figura me vestía de marca, porque siempre me han gustado los mercadillos ingleses. Pero quiero dejar claro que una afición a la música la convertí en mi profesión.

-¿Cupido se ha portado bien contigo?

-Regular, pero no ha tenido la culpa Cupido. Yo creo que he elegido mal en el amor.

-¿Hay amores de Karina que no hemos conocido?

-No. Igual un músico, pero tampoco fue un amor de verdad. Pero no he tenido amores que hayan sido ministros, aunque pude pero ¿para qué? Para complicarme la vida.

-Con Carlos os unió el teatro, os separo la vida y ahora os vuelve unir el teatro.

-Antes nos unieron nuestros nietos. Cuando se lo dijimos a nuestra hija Azahara, nos dijo que estábamos locos.

-¿Podría resurgir el amor?

-No sé, pero no estoy cerrada al amor con Carlos. Tenemos mucha complicidad y somos y tenemos familia. Eso une.

-¿Te gustaría que hicieran una serie sobre ti?

-Me encantaría. No sé quién me gustaría que me interpretará, igual Soraya Arnelas.

-¿Te planteas la jubilación?

-Me retiraré el día que no pueda cantar.

"Carlos y yo tenemos mucha complicidad y familia, eso une mucho"

Daniel I. Carande

Fotos: La Opción Producciones

XXV Premios Iris

gran homenaje a Teresa Campos, Laura Valenzuela y Concha Velasco

La gala de la Academia de Televisión y de las Ciencias y las Artes del Audiovisual rindió tributo a las tres comunicadoras, fallecidas en 2023. Terelu Campos, Lara Dibildos y Manuel Velasco, sus respectivos hijos, participaron en el reconocimiento.

Piqueras premiado

El recién jubilado director y presentador de “Informativos Telecinco” estaba muy emocionado y agradecido con su Premio Jesús Hermida. “Si volviera a nacer, haría lo mismo”, dijo.

Esta edición ha sido más especial que nunca, y no solo por el hecho de que los Premios Iris hayan celebrado su 25 aniversario. La del martes 16 de enero fue una noche en la que tuvo mucho peso el homenaje que se brindó a tres grandes de nuestra televisión, fallecidas en 2023. Hablamos de María Teresa Campos, Laura Valenzuela y Concha Velasco. Las tres recibieron su merecido reconocimiento, en el que participaron sus hijos: Terelu Campos, Lara Dibildos y Manuel Velasco.

También tuvo su tributo Pedro Piqueras, que recogió el Premio Jesús Hermida a la Trayectoria. Y si el recién jubilado director y presentador de “Informativos Telecinco” estaba emocionado (“si volviera a nacer, haría lo mismo”, dijo), más lo estaba su hijo Curro, que subió al escenario del Gran Teatro Caixabank Príncipe Pío, en Madrid: “Yo crecí creyendo que todos los padres salían en la tele... El que era “el de la tele” para todos vosotros, para mí era una persona muy humilde, con muchísimo sentido del humor, pero sobre todo una persona a la que he admirado cada día. Te mereces este premio, pero sobre todo te mereces todo lo que te está pasando ahora mismo”. Un sentir unánime de los compañeros del periodista, que poco a poco fueron subiendo al estrado en esta gala presidida por María Casado, presidenta de la Academia de Televisión y de las Ciencias y ▶

Roberto Leal fue elegido Mejor Presentador de Programas. Triunfa con "Pasapalabra" y "El desafío", en Antena 3.

ROBERTO LEAL SELLÓ SU BUENA RACHA CON EL PREMIO A MEJOR PRESENTADOR DE PROGRAMAS

Luis Ladorrera fue el maestro de ceremonias de una gala en la que Movistar Plus+ arrasó con cuatro galardones para la serie "La Unidad Kabul", y dos para "La resistencia" como Mejor Programa de Entretenimiento y Mejor Guión de Entretenimiento. A destacar también los premios para Roberto Leal, Mejor Presentador de Programas; y los que recogieron Toñi Moreno, Eloísa González y Lucía Rodríguez, al frente de "Gente maravillosa" en Canal Sur, Televisión Canaria y Televisión de Galicia. Sin olvidar los de Mejor Actriz para Belén Cuesta por "Cristo y Rey"); Mejor Actor para Fele Martínez por "Machos Alfa"; Mejor Presentadora de Programas Informativos a Almudena Ariza por "Españoles en conflictos" o el de la Prensa Especializada a "Amar es para siempre".

DM/Agencias

Vicky Luengo, que se hizo popular con "Antidisturbios", de Movistar Plus+, con un total black.

Toñi Moreno, Eloísa González y Lucía Rodríguez, premiadas como conductoras del programa “Gente Maravillosa” en Canal Sur, Televisión Canaria y Televisión de Galicia.

Fele Martínez, el Mejor Actor por “Machos Alfa”, de Netflix.

Joaquín Prat, de “Vamos a ver”, en Telecinco, fue uno de los invitados.

Lolita estaba nominada a Mejor Actriz por “Las invisibles”, de SkyShowtime.

Arturo Valls, al que pronto veremos en el programa “El club del 1%”, en Antena 3.

Ricardo Ortiz recogió el premio de Belén Cuesta, Mejor Actriz por “Cristo y Rey”.

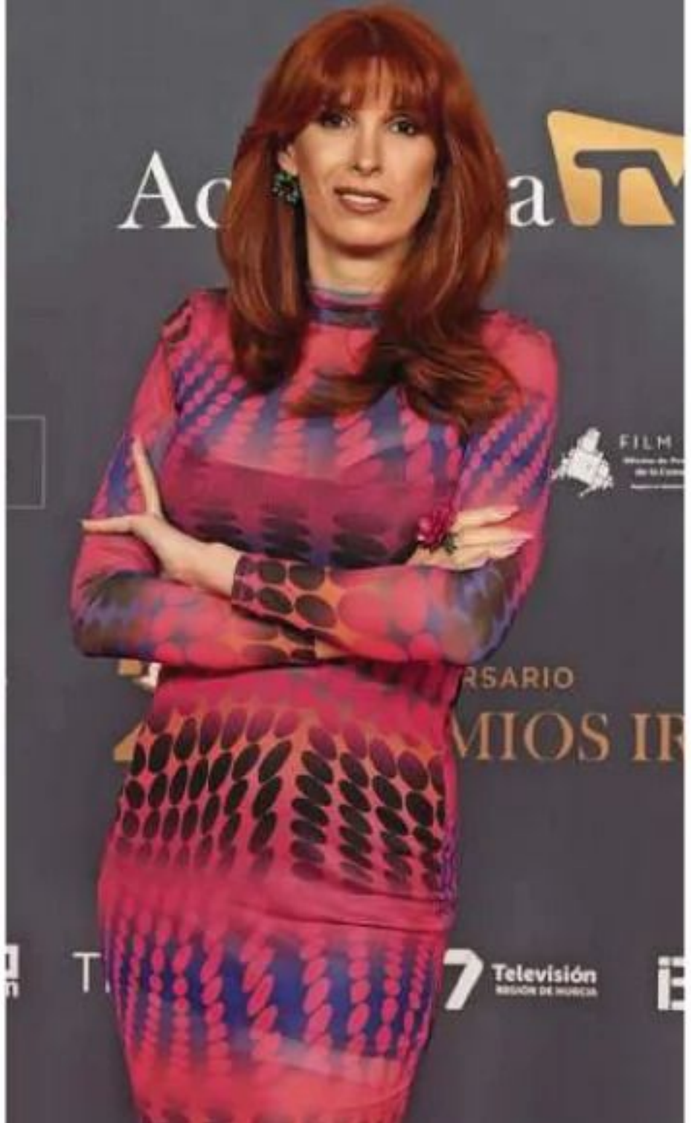
Marta Hazas estaba nominada a Mejor Actriz por “Días mejores”, de Prime Video y Mediaset. Brilló con un modelo de Ze García.

Minerva Piquero se decantó por un vestido de paillettes. Su espacio “Disfruta Madrid”, de la autonómica madrileña, estaba nominado a Mejor Programa Divulgativo.

Teresa Riot (“Valeria”, Netflix, y “El inmortal”, Movistar Plus+) llevó un arriesgado y sensual vestido cut out.

María Casado reaparece

La presidenta de la Academia de la TV, muy sobria y más delgada. Tras su separación de Martina diRosso poco tiempo después de tener a su bebé, comentó: “Todo está bien”



Valeria Vegas, colaboradora de “Y ahora Sonsoles”.

A Raquel Sánchez Silva, que iba de Jorge Vázquez, pronto la veremos en una nueva edición de “Maestros de la costura”, en La 1.

Paloma Bloyd, a la que vimos en “Cuéntame”, de las pocas que puso color a su look, y acertó con el rojo.

Pablo Rivera, otro rostro imprescindible de “Cuéntame”.

Daniel Diges lució una original chaqueta.

Santi Acosta, “rescatado” gracias a “¡De viernes!, en Telecinco.

CANTANTE, COMPOSITORA Y PIANISTA

María Toledo

"Mi prioridad es mi hijo y no voy a sacrificar mi profesión ni a mi hijo por nadie"

Por Rosa Villacastín Fotos: Ana Ruiz Ayudante: Idoia Vitas Maquillaje: María Perucho

¿Quién es ella?

NACIÓ en Toledo el 28 de julio de 1983.

TRAYECTORIA Comenzó con ocho años. Sus padres la apuntaron al Conservatorio, donde eligió como instrumento el piano. Paralelamente, dio clases de flamenco en Madrid con Antonio Arenas, y posteriormente con Pucherete, al tiempo que estudiaba la carrera de Derecho. Ha participado en los coros para artistas como Rocío Jurado, además de acompañar a guitarristas como Manolo Sanlúcar. Ha publicado seis álbumes. Con su tercer álbum, "ConSentido", revolucionó la visión del flamenco, manteniendo las raíces y la tradición. El piano sigue siendo su gran compañero para acompañar su voz. Fue nominada a los Grammy en dos ocasiones. Fue la encargada de cantar en el Concierto de Clausura de la Presidencia Española del Consejo de la UE en el Auditorio de Madrid el pasado 21 de diciembre.

TRAYECTORIA Está casada con el diestro Esaú Fernandez, con quien tiene un hijo, Vicente, a quien ha dedicado sus últimas composiciones, en el número 1 de las listas de ventas.

MARÍA TOLEDO

María Toledo es abogada de carrera, compositora, pianista y cantante. La única que en sus conciertos canta y toca el piano con un dominio que sorprende tanto a sus seguidores como a los amantes del flamenco. De fuerte personalidad, es una mujer que se ha hecho a sí misma, para quien la verdadera libertad es la de no depender económicamente de nadie. Valores que le inculcaron sus padres y que ella sigue a rajatabla. De ahí su defensa a ultranza de los derechos de las mujeres.

Quedo con María en el Hotel CoolRooms Palacio de Atocha, y cuál es mi sorpresa al verla aparecer con Vicente, su hijo de un año que la acompaña a donde quiera que va porque ella es consciente de que el tiempo pasa deprisa y no quiere perderse el crecimiento de su pequeño, a quien dedica su último disco, que lleva por título su nombre.

-María, ¿por qué ha querido titularlo "Vicente", el nombre de su hijo?

-Porque es lo mejor que me ha pasado en la vida, no sabía lo que significaba ser madre. Ni en mis mejores sueños imaginaba que cuando te lo ponen en tus brazos, recién dada a luz, ibas a querer tanto a ese hijo.

-Hay una canción, "La buena suerte", que dedica a su pequeño. ¿Se considera una mujer de suerte?

-¿Qué es buena suerte? Para mí es tener salud, que es lo más importante, lo demás hay veces que tienes mejores rachas y peores, pero con energía, actitud positiva y salud, sí la he tenido.

María y Rosa, en el Hotel CoolRoms Palacio de Atocha, en Madrid.

“Yo me mantengo a mí misma, no depender de nadie da libertad e independencia. Eso es algo maravilloso”

-¿No es de las que se queja por ñoñerías?

-Que mi niño haya nacido sano, que yo esté sana, que mi familia lo esté, gracias a Dios, es una lotería. Cuando decido sacar este disco es para hacerle un regalo especial por su primer cumpleaños, ya que nació el 31 de diciembre del 2022. Una de las canciones es un tango que habla de la buena suerte de tenerle, además de que, en el inicio del disco, grabamos el parto y las primeras palabras que dije: "Gracias, no me lo creo, lo hemos conseguido". Esas palabras y el audio original están dentro de la canción.

-¿Su hijo le ha ayudado a entender lo que los padres hacen por nosotros?

-Por supuesto, son muchas las veces que te pones en su situación, lo que no quiere decir que yo me sienta más mujer por ser madre. En un vídeo que grabé antes de serlo, hablo de que no eres menos mujer si no eres madre. La maternidad es una elección, no una obligación. Yo quería ser madre y lo he sido, y es ahora cuando valoro lo que mi madre me quiere.

-¿Han cambiado sus prioridades desde que nació Vicente?

-Completamente. Antes era más tiquismiquis, no podía salir de mi casa si no dejaba todo en orden, ahora me voy dejando muchas cosas por hacer porque la prioridad es mi hijo, y a las pruebas me remito. Me lo llevo a todas partes conmigo.

-¿Su marido colabora en la crianza de Vicente?

-Claro, los hombres de ahora también colaboran. No diría que al mismo nivel que la madre porque lo que las madres hacen es inigualable. Yo, Rosa, soy una gran admiradora y defensora de la mujer.

-Decía mi madre que si los hombres tuvieran que parir el mundo se habría terminado. ¿Está de acuerdo?

-Cuando mi padre se echa la siesta, mi madre se queda recogiendo los restos de la comida, y si le da tiempo bien y si no, cuando termina se pone a ver su novela. Nunca la he escuchado decir que está cansada.

-¿Cuántos hermanos son?

-Mi hermana Irene y yo, además de las dos hijas de mi hermana y el mío.

-Para los abuelos es como volver a ser padres.

-Para compensarles, he compuesto una canción que se titula "Abuelo bigote" que

habla de lo que mi padre ha hecho por mí y que no lo voy a olvidar en la vida, porque es la persona que más me ha ayudado, incluso cuando me he equivocado, como dar el pecho a Vicente cuando él quiere que, según me dicen, no se debe hacer.

-¿Es una madre consentidora?

-Soy consciente de que va a hacer conmigo lo que quiera, no sé en qué momento impondré mi carácter porque lo tengo, pero no con mi niño.

-¿Cómo consigue componer, cantar y criar a un bebé?

-Te voy a contar algo que no he contado a nadie: Yo di a luz en diciembre de 2022, y cuando la gente me veía con sombrero me preguntaban si había cambiado de look. No, no, todo tenía una explicación.

-¿Qué le pasó?

-Como después de tener a Vicente no quise dejar de trabajar, me salió un herpes zoster cerca del ojo que a punto estuve de quedarme ciega. En ese estado canté en la Plaza Mayor en el concierto más importante de mi vida, en San Isidro. La voz la tenía perfecta, pero la cara... es por lo que tuve que ponerme gafas y sombrero, y así salí a cantar, para que nadie se diera cuenta.

-Tendría un dolor horrible.

-Fue del estrés, es lo peor que me ha pasado. Mucha gente me pregunta, ¿cómo haces? Trato de organizarme como puedo. Mi madre me ayuda mucho con las comidas

-¿Cuáles son sus prioridades?

-Aparte de mi hijo, lo más importante es disfrutar de mis padres, porque no sé cuánto tiempo estarán aquí. Mis padres ahora mismo son mis pies y mis manos, aunque mi hermana les deja más a las nietas que yo, porque yo quiero estar las 24 horas con mi hijo. Ayer pedí presupuesto a una guardería y todavía no sé si llevarle o no.

-La vida en Toledo es más tranquila que en una gran ciudad.

-Estuve 12 años viviendo en Madrid, pero la carrera la estudié en la Universidad de Toledo. El bachiller en el mismo colegio que todas mis amigas, a quienes sus papás terminaban comprándoles un pisito en Madrid cuando empezaban la Universidad, porque se lo podían permitir. Mi familia era más humilde, pero mi padre lo invirtió todo en educación, creo que lo ha hecho muy bien.

-¿De dónde le viene la afición por el flamenco?

-La mejor explicación me la dio María Jiménez. Era mi madrina, y me dijo: "Estás poseída, esto no es normal". María siempre dijo que tenía un aire a su hija, desde ese momento conectamos mucho, me dio tiempo de llevarle a mi niño para que le conociera, cuando ya estaba muy mal, a punto de morirse. Mi afición ha sido gracias al amor que tenía por la música y el sacrificio de mis padres para llevarme al conservatorio, a los concursos de flamenco, todo eso nos ha permitido que tengamos una química increíble.

-¿Cuándo es consciente de que ha triunfado?

-No siento que haya triunfado, para mí el triunfo es poder vivir de lo que me gusta, que la gente te llame para contratarte para cantar, me parece un lujo, que tus compañeros te consideren una persona creíble para mí es lo máximo. El día clave fue cuando conocí a Jesús Quintero.

-¿Por qué?

-A mi piso de Madrid venían todas mis amigas cantantes y se quedaban en mi casa. Entre otras, India Martínez y Rafa, un amigo, quien nos dice que nos invita a una fiesta que había en casa de Paloma Segrelles. Y allí que nos fuimos. Había un montón de gente: escritores, periodistas, y entre ellos Jesús Quintero, y me pide Paloma Segrelles que cante una canción. Se ponen a buscar un piano, y cuando lo encuentran canto una canción titulada "Con el tiempo". Cuando termino, Quintero me da un papel.

-¿En el que decía...?

-"Este es mi teléfono para que me llames porque estoy grabando un programa piloto en Sevilla, y la verdad no me esperaba que cantases así y tocases el piano". En ese mismo papel le anoto mi móvil, y le digo: "Yo no te voy a llamar, si te parece me llamas tú". Al día siguiente me llamó.

-Me tiene en ascuas.

-Me dijo que tenía un billete de tren para Sevilla y allí me presenté y con India y otra que se llama Amparo, e hicimos un programa piloto que se llamaba "El sol y la sal". El programa tuvo una gran audiencia.

-Lo suyo fue llegar y besar el santo.

-Al día siguiente le conté a Jesús que tenía la banda sonora de su programa. La interpretó Diego Carrasco y esa canción se convirtió en la banda sonora de su programa.

-¿Recuerda cuánto cobró por su primer concierto?

-Sí, porque mi padre siempre ha defendido la dignidad del sueldo. La primera vez que canté fue en Villaseca de la Sagra, (un pueblo de Toledo) cobré 160.000 pesetas (960 euros), era mucho dinero.

-En "Vicente" colaboran grandes artistas con usted.

-Son todos pianistas que significan mucho para mí: Chano Domínguez es un referente del flamenco, mi sueño era que me acompañase en un disco. Diego Amador es el que mejor toca por bulerías del flamenco. Dorantes representa el flamenco clásico, e Iván Melón, tiene el Latin Grammy como pianista.

-¿Qué profesores le enseñaron lo que sabe?

-Pablo Rubén Maldonado fue mi profesor de flamenco, todo lo que sé de flamenco me lo enseñó él. Cortina es el precursor de sonido de Ketama y Álvaro Gandul es el pianista que tocó en el primer disco. Todo tiene un sentido.

-¿Ganar un Grammy es como tocar el cielo con la punta de los dedos?

-Sí lo es, porque me lo dieron por el álbum del año, y eso que competía con artistas internacionales. De españoles solo se lo han dado a Rosalía, Alejandro Sanz y poco más, no es fácil, pero fue increíble. Mi disco más importante para mí es "Con sentido".

-¿Por qué es tan exigente con su trabajo?

-La que más; será porque no me he criado en un ambiente de palmaditas, todo lo contrario, a mí me decían: no has cantado mal, pero puedes cantar mejor... Hay muchas formas de crianza, de disciplina, y a mí no me ha regalado nada nadie.

-¿Es como piensa educar a su hijo?

-Sí, porque me gustaría que fuera buena persona, y que lo que decida hacer lo haga con pasión. Mi padre y mi madre son muy rectos, y ese es el camino.

-Y ahora, ¿cuáles son sus proyectos inmediatos?

-En febrero voy a Polonia a dar un concierto, después voy a Málaga. Ahora estamos cerrando todos los proyectos, porque tengo cosas muy chulis, porque a mí me gustan los delicatessen, ir poco a poco, tener claro lo que no quieres, porque no vale todo.

Breves respuestas a GRANDES PREGUNTAS

¿CÓMO CONGENIA UN TORERO CON UNA CANTANTE?

Mi prioridad es mi hijo y no voy a sacrificar mi profesión, ni a mi hijo por nadie, porque yo me mantengo a mí misma.

¿NO DEPENDER DE NADIE LE DA LIBERTAD?

E independencia.
Eso es maravilloso.

MI FOTO FAVORITA

"Este álbum con la foto de mi Primera Comunión es lo único que pude rescatar de una inundación que hubo en La Sagra".

Entrevista realizada en el Hotel CoolRooms Palacio de Atocha Calle Atocha, 34. Madrid

LA DECO AUDAZ

Bienvenidos el color y la sorpresa

INSPIRACIÓN • SOFISTICACIÓN • PASIÓN • SORPRESA • ATRACCIÓN

www.elledecor.es

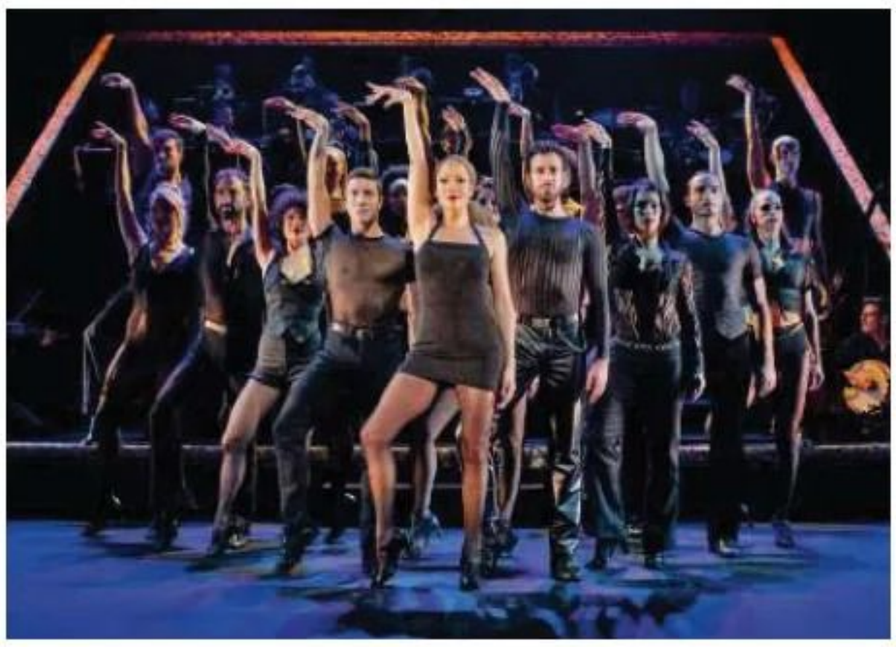
DIEZ MINUTOS
cuida de ti... y de tu bolsillo

TE AYUDAMOS A HACER LA CESTA DE LA COMPRA, COMPARAMOS LAS MEJORES OFERTAS DEL MERCADO, TRUCOS PARA RECUPERA LA LÍNEA, TODO PARA CUIDAR DE TI

Si después de las Fiestas te sientes más pesada e hinchada, te ofrecemos 9 consejos para recuperar la cintura.
PÁG 48

Objetivo: vientre plano

VUELTA AL GYM SIN LESIONES No te lances a ir al gimnasio sin tomar las precauciones que un experto nos aconseja para que retomar el ejercicio sea saludable y seguro.
Página 52



CHICAGO
Si aún no has disfrutado de este gran musical, que acaba de celebrar sus 100 funciones, no te lo pierdas. Está en el Teatro Calderón de Madrid (desde 12,82 €) chicagomusical.es **Página 61**

Oferta estrella

Recipiente hermético para llevar tus snacks, cremas, postres... Realizado con fibra de madera ecológica. De Lékué.

17,90 €

Por Mar Cabanas / Estilista: María Álvarez

AL PUNTO
Llega el tiempo de usar ropa calentita. Trucco nos presenta vestidos, camisetas o faldas de punto que serán las prendas que más usarás este invierno. Prendas femeninas y versátiles para cualquier hora del día o la noche. **truccoshop.com**

TENDENCIAS

Planta cara al frío

Y RECUPERA LA COMODIDAD CON LAS BOTAS DE ESQUÍ DE MODA, LAS PRENDAS DE PUNTO CON MÁS ESTILO Y EL LOOK MÁS RELAJADO Y CALENTITO.

COMPRA SOLIDARIA
Fun & Basics continúa con el proyecto solidario #Morethanfun. Toda la ayuda de esta temporada irá a "Vamos Juntos", una asociación de Ubrique que lucha por mejorar la integración, la salud y la calidad de vida de personas con discapacidad.
funandbasics.com

OBJETO DE DESEO
Las Moon Boot originales fueron un gran salto para el calzado. Inspiradas en el aterrizaje lunar de 1969, están basadas en el equipo de alta tecnología de los astronautas. Poseen gran aislamiento, entresuela ligera y ventosas en la suela para un agarre máximo. 185 €.
moonboot.com

ABRÍGATE

Un look con todo lo necesario para no pasar frío sin renunciar al estilo y a la comodidad. Y apto para todos los bolsillos.

JERSEY de Bonprix, 19,99 €

BUFANDA de Lefties, 9,99 €

GORRO de C&A, 5,99 €

PANTALÓN de Pull & Bear, 25,99 €

BOTINES de Primark, 8 €

look **TOTAL**
69,96 €

RELAX

Después de los estilismos navideños, Stradivarius ofrece looks más relajados y cómodos para estos días sin dress code. Pantalones anchos, vestidos de punto, jerseys y jeans como prendas estrellas para los días de relax.

stradivarius.com

SHOPPING

Días de esquí

SI ERES AMANTE DE LA NIEVE Y ÉSTA ES TU TEMPORADA FAVORITA, AQUÍ TIENES EL EQUIPAMIENTO IDEAL PARA DISFRUTAR.

GORRO de Pepe Jeans, 29,90 €

CHAQUETA de barrabes.com, 279,89 €

CAMISETA de Oysho, 29,99 €

PANTALÓN de Protest para El Corte Inglés, 119,99 €

GAFAS de Moncler para Visual Click, 167,37 €

GUANTES de Timberland, 79,95 €

BOTAS de Sorel, 145 €

KATE MIDDLETON

MONO
de H&M, 199 €

PANTALÓN
de Roxy,
150 €

FORRO
de Izas,
20,99 €

PLUMAS
de H&M, 199 €

GAFAS
de Siroko, 59,95 €

BOTINES
de Zara,
69,95 €

CASCO
de Decathlon,
89,99 €

CALCETINES
de Roxy, 30 €

CHAQUETA
de Oysho,
139 €

MOCHILA
de Altus, 79 €

PANTALÓN
de Oysho,
79,99 €

BOTAS
de Salomon para
Decathlon, 149,99 €

GORRO
de North Face,
29,99 €

MANOPLAS
de Rossignol para El
Corte Inglés, 28 €

oferta **estrella**

Mono waterproof
de Zara
99,95 €

9 trucos para tener el vientre plano

EN LOS PRIMEROS MESES DEL AÑO NOS PROPONEMOS CUIDAR LA ALIMENTACIÓN PARA MANTENER A RAYA ESOS KILITOS QUE SE PONEN EN EL ABDOMEN. TE EXPLICAMOS CÓMO HACERLO.

Después de comer más de lo habitual y de forma abundante, nos sentimos pesados y con el vientre hinchado. Para restablecer el equilibrio, la nutricionista y doctora en farmacia Amil López nos da 9 trucos.

1. Come despacio. Mastica bien para que la comida vaya bien triturada y el estómago no tenga que hacer tanto trabajo.

2. Revisa la combinación de alimentos. Evita mezclar féculas (pan, pasta, arroz, patatas, quinoa, cereales) en la misma comida y tomarlas con alimentos ácidos, como salsa de tomate, vinagre o fruta muy verde o muy madura.

3. Cuidado con el aire que tragas. Ten en cuenta que el consumo de chicles, beber directamente de la botella o por pajitas, o ciertos fármacos como laxantes, hipocolesterolemiantes o tranquilizantes, pueden aumentar los gases. Evita también los alimentos a los que se les añade aire, como tortillas, suflés, refrescos con gas o nata montada. Y reduce tu nivel de estrés o ansiedad, que también favorece la ingesta de aire.

4. Sustituye el postre. No tomes fruta de postre ni estresores nutricionales (bebidas alcohólicas, café, té, azúcar, sorbitol, edulcorantes, sal...) después de comer, porque dificultan la digestión y son enemigos del vientre plano.

5. Menos grasas y más vitamina C. Reduce las grasas de tu dieta y los alimentos flatulentos (col, coliflor, repollo, brécol, alcachofas, pepino, pimiento, rábano, puerro, ajo, legumbres), pan recién horneado o pasta muy pasada, pues tienen gran capacidad de fermentar en el estómago. Y aumenta la vitamina C porque promueve la secreción de L-carnitina, un compuesto natural que transporta las grasas acumuladas al interior de la célula para que puedan ser quemadas y transformadas en energía en la mitocondria.

6. Remedios naturales. Los remedios naturales para los gases son el carbón vegetal, de gran poder absorbente, y las infusiones de diente de león, hinojo, anís, jengibre, manzanilla, té verde, regaliz, menta, hinojo, malva... que te ayudarán a tener digestiones más ligeras, generando menos gases. Pero ¡ojo!, no las tomes justo después de comer, porque pueden diluir los jugos gástricos. Mejor entre horas.

7. Masajea la barriga. En el sentido de las agujas del reloj para agilizar el tránsito intestinal y conseguir el deseado vientre

Serum E´lifexir vientre plano, de Phergal, 14,89 €.

Unique Green Collagen. Mantiene la piel firme y es eficaz con el peso. 79, 95 €.

Té Bio Vientre plano, de LPG 30,60 €. (28 bolsitas)

Té detox adelgazante, de Glo, 16,99 €.

Oferta estrella

Premium Firming Cream, remodelante y reafirmante, de Bruno Vasari

45,48 €

LA LECTORA LO PRUEBA

Microneedling médico profundo

Consiste en la realización de múltiples micropunciones en la piel de intensidad y velocidad variable. Me explicaron en la clínica de la doctora Dagné Pupo que todo dependía de las necesidades de cada paciente, a una profundidad de 0,1mm-2,5mm. De esta manera, se estimula la regeneración celular. Entre sus beneficios, además del efecto flash que tiene sobre la piel y que noté de manera inmediata, el microneedling ayuda a reducir los efectos de diferentes afecciones dermatológicas, como las cicatrices de acné, la hiperpigmentación o la mejora de la textura de la piel. Es un tratamiento indoloro y cuesta desde 280 euros.

Dagné Pupo Clinic
Paseo de la Rambla 5, 2do 2do, 07003 Palma de Mallorca
Información: www.pulcher.es

plano. Si además quieres tonificar el abdomen puedes realizar a continuación otro masaje con un cubito de hielo hasta que se derrita.

8. Come más fibra. Aumenta el consumo de fibra con alimentos integrales: legumbres, frutos secos, frutas y verduras frescas y de temporada. Mejoran el tránsito intestinal, la eliminación de toxinas y te ayudan a perder barriga.

9. Prebióticos y probióticos. Aumenta el consumo de alimentos con probióticos y prebióticos (chocolate negro, chucrut, kimchi, microalgas Chlorella, pepinillos en vinagre, sopa de miso, tempeh, té kombucha y yogurt) para tener un vientre plano. Y repuebla tu microbiota (flora intestinal), al menos dos veces al año con un suplemento de farmacia.

Sabías que...?

CALDOS DEPURATIVOS

"Toma caldo depurativo antes de cenar durante 15 días, dos veces al año. Se trata de una cura depurativa que ayuda al riñón, la vesícula y el hígado, además de ayudarte a expulsar toxinas, reducir la hinchazón abdominal y la retención de líquidos", dice la experta. Ingredientes: 3 cebollas medianas, 2 zanahorias, 1 puerro, 1 o 2 ramas de apio, ½ nabo y 1 hoja de laurel y 2 litros de agua. Trocea las verduras y déjalas hervir durante 1 hora.

3-4 kg

AL MES

Eso es lo que pierde una persona de media cuando empieza a hacer una dieta. Al menos es el peso que estaría dentro de lo saludable. Y es en enero cuando la gente empieza más dietas porque entre los propósitos de año nuevo muchos quieren mejorar la alimentación y hacer ejercicio físico.

x.com/byneontelegram
byneon Neon147

Publinoticias

Álex Márquez, estilo urbano con Polo Club

El piloto de motos Álex Márquez vuelve a ser imagen de la marca Polo Club, la firma de moda española que busca crear los futuros clásicos y apuesta por diseños atemporales. Para su tiempo libre Álex prefiere los looks desenfadados y le encantan las sobrecamisas de la marca. Descúbrelas, junto al resto de la colección, en la web **poloclub.com**

Nueva solución para prevenir la gripe

Areafar presenta Inmunicaps, un producto eficaz para diferentes cepas de gripe y que fortalece el sistema inmunitario en 14 días, ayudando a prevernir, combatir y fortalecer. De venta en farmacias. **areafar.com**

Tu vida, sin escaleras

VALIDA tiene la mejor silla salvaescaleras para tu casa. Ayuda a las personas con movilidad reducida a subir y a bajar las escaleras de manera segura y cómoda. Equipada con asiento acolchado y cinturón de seguridad. Consigue información en **valida.es**

Premios al Producto del Año

La multinacional Hartmann está de doble enhorabuena ya que sus productos Kneipp Gummies y Veroval Compact Plus (soluciones de diagnóstico) han sido premiados. **hartmann.es**

Forma parte del Sueño de Lawla

La profesora de baile Aida Macho, junto a estudiantes e AMGU, la cantante Yendri y las niñas de la casa de acogida Daughters Risin (Tailandia), piden tu ayuda para que Lawla pueda estudiar música y ayudar a otros niños refugiados. Descúbrelas en **lawladreams.com**

Nuevas ColaCao bañadas

Si recubres una galleta con cobertura de ColaCao y pepitas de chocolate, encuentras estas delicias ideales para la merienda. **colacao.es**

RELOJ-JOYA

QUINTA AVENIDA Lady

Materiales de lujo para la mujer de hoy

Esfera de **auténtica Madreperla**, espectaculares **cristales de Swarovski,** bisel octogonal y brazalete integrado de **diseño exclusivo**, enteramente realizado en **Acero 316L, quirúrgico y antialérgico, acabado en Oro de 1ª Ley...** El **Reloj-Joya QUINTA AVENIDA Lady** ha sido creado para la mujer que escribe su propia historia y la vive con intensidad, segundo a segundo: la esencia de lo femenino brilla en cada detalle.

ACERO, MADREPERLA, ACABADO EN **ORO DE 1ª LEY** Y MÁS DE **140 CRISTALES DE SWAROVSKI...**

SOLO 10€ AL MES SIN INTERESES (precio final 340€)

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- *Acero 316L quirúrgico y antialérgico con acabados en Oro de 1º Ley (IPG).*
- *Dial con Madreperla azul y grabado "sunray".*
- *Agujas de hora y minutos doradas con luminiscencia.*
- *Subesferas multifunción: día del mes, día de la semana y función 24 horas.*
- *Cristal mineral plano de alta resistencia.*
- *142 cristales de Swarovski.*
- *Auténtico Zafiro azul en la corona.*
- *Mecanismo de cuarzo.*
- *Grabados exclusivos en trasera, lateral y cierre.*
- *Cierre de seguridad.*
- *Diámetro de la caja: 33mm.*
- *Water Resistant: 5 ATM.*

Lanscotte

ALTA RELOJERÍA SUIZA
PARA LA MUJER DE HOY

Swarovski® es una marca registrada de Swarovski AG

Consígalo AHORA con todas las Garantías y por solo 10€ al mes sin intereses

- ✓ **ENVÍO GRATIS A DOMICILIO**
- ✓ 15 días de **EXAMEN SIN COMPROMISO**
- ✓ **100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN**
- ✓ **CÓMODAS CUOTAS** sin intereses *(34 mensualidades de solo 10€)*

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA

Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid

www.galeriadelcoleccionista.com

EW77

Por Belén Alonso

Vuelta al gimnasio sin lesiones

¿YA TE HAS DADO DE ALTA? ¿ESTÁS PENSANDO EN APUNTARTE? HACER EJERCICIO FÍSICO ES UN PLAN PERFECTO, MUY SALUDABLE, PERO DEBEMOS DAR IMPORTANCIA AL ANTES Y EL DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO.

SERGIO GARCÍA, fisioterapeuta, director de formación Hyperice en Iberia y propietario de TG Sport Clinic.

Uno de los propósitos de año nuevo es hacer deporte. Aunque cada vez más gente incorpora el ejercicio físico a su rutina diaria, es cierto que muchos otros todavía no practican ninguna actividad, o bien la pospusieron en navidades y la han retomado en enero, o piensan hacerlo ya más adelante. Una época en la que los gimnasios reciben un gran número de peticiones de alta. Pero hay que tener en cuenta que los primeros días de ejercicio más intenso de lo habitual es posible experimentar alguna incomodidad e incluso lesionarse si no existe una buena preparación. "No cuidar los músculos, tanto antes como después de una sesión de entrenamiento de cualquier tipo, puede desencadenar en una mala recuperación y, por tanto, en un riesgo para nuestra salud", declara Sergio García Herrero, fisioterapeuta, Director de Formación Hyperice en Iberia y propietario de TG Sport Clinic. Añade que "el calentamiento previo, así como los estiramientos y las rutinas de recuperación muscular ayudan a evitar la rigidez, mejorar la flexibilidad y a reducir la fatiga y el dolor muscular, lo que contribuye tanto a mejorar el rendimiento como a prevenir lesiones".

Además de la preparación muscular previa a realizar cualquier práctica, resulta conveniente...

-Aumentar progresivamente la intensidad. Lo ideal sería comenzar con objetivos moderados: ejercicios básicos, con pesos ligeros y una duración prudente para, tras el paso de los días, ir aumentando no solo la intensidad sino también el tipo de instrucción y los grupos musculares a trabajar.

-Alimentación saludable y mucha hidratación. Es importante retomar una dieta sana y equilibrada además de una buena hidratación para sentirnos menos pesados. Esto favorece la recuperación muscular, pues comer alimentos saludables y beber agua es esencial para proporcionar unos niveles de energía adecuados para la práctica deportiva, así como eliminar toxinas e incluso mejorar la elasticidad de los tejidos musculares.

-Para la recuperación... Hay varias opciones para aliviar la tensión y rigidez tras los entrenos. Porque hay veces que pueden producirse las molestas contracturas, tendinitis, roturas de fibras, etc.. Entre las últimas novedades se encuentra, por ejemplo, la tecnología de percusión aplicada a través de pistolas de masaje.

Nuestra musculatura sufre si la ejercitamos de mala manera, sin darnos tiempo y buscando resultados de manera inmediata

LOS PREVIOS

Es esencial en cualquier momento e imprescindible en la vuelta al gimnasio tras un tiempo sin hacer ejercicio. Así, debemos calentar el músculo para evitar posibles dolores posteriores. Elevando la temperatura corporal mejoraremos la elasticidad de músculos y articulaciones.

Olvida la pereza, coge la bolsa del gimnasio y manténte activ@. Tu cuerpo te lo agradecerá.

ÚLTIMAS NOTICIAS

EL PLANETA, ¿LISTO PARA UNA NUEVA PANDEMIA?
La Organización Mundial de la Salud incide en la amenaza de "otro patógeno emergente con un potencial aún más mortal", refiriéndose al coronavirus. Su director general, Tedro Adhanom Ghebreyesus, pide a la comunidad internacional: "Cuando llegue la próxima pandemia, que lo hará, debemos estar preparados para responder de manera decisiva, colectiva y equitativa"

ADIÓS AL TABACO DE CALENTAR
El Gobierno prohíbe la venta de los cigarrillos electrónicos de tabaco calentado que contienen aromas (es decir, de sabores); aquí sólo lo comercializa una marca. Los vapeadores se quedan fuera de esta nueva regulación ya que no contienen tabaco, aunque sí pueden llevar nicotina. Sin embargo, Sanidad está trabajando también para regularlos. El Real Decreto entrará en vigor en el plazo de tres meses.

Sabías que..?

EL TÉRMINO "DISMINUIDO" desaparecerá del artículo 49 de la Constitución y será sustituido por "persona con discapacidad". El diputado socialista y exatleta paralímpico Emilio Sáez aplaudió la decisión contando: "En los años 70, el Estado me llamó subnormal… en los ochenta, minusválido…".

5.861

TRASPLANTES EN 2023
España sigue liderando la clasificación mundial de trasplantes de órganos por 32º año consecutivo. Sanidad y la Organización Nacional de Trasplantes (ONT) informan de que la cifra alcanzada en 2023 ha sido de 5.861 y supone el récord histórico del país, además de un incremento del 9% respecto al año anterior.

Por Belén Alonso

El día a día es duro, pero siempre podemos rascar algo, con control y planificación, para llenar la hucha.

Tips para ahorrar en un año difícil

MIRAR POR NUESTRO BOLSILLO SIGUE SIENDO UN BUEN RETO PARA 2024, Y EL AHORRO, AUNQUE COMPLICADO, RESULTA VITAL. ANOTA ESTOS CONSEJOS PARA LLEVARLO A CABO.

Solo quedan unos días para que acabe enero, y el resto del año se presenta cuesta arriba. Elisabet Ruiz Dotras, profesora de Economía y Empresa en la Universita Oberta de Catalunya (UOC) ofrece algunos consejos para conseguir el reto de ahorrar.

-Revisar los gastos. Identificar dónde se puede recortar es el primer paso hacia una gestión financiera saludable.

-Controlar los cotidianos e invisibles. Para evitarlos, podemos optar por gestos como desplazarnos en transporte público o llevar la comida de casa al trabajo. También se ahorra apagando los dispositivos en vez de dejarlos en espera, unificar cuentas bancarias para tener un solo gasto en comisiones, etc.

-No gastar más del 15% de nuestros ingresos en ocio. Este límite nos permitirá establecer un control y servirá para nuestro autoconocimiento, pues sabremos de qué podemos prescindir.

-Reflexionar antes de comprar. La serotonina y la dopamina juegan un papel importante en las decisiones de compras impulsivas. Son hormonas que producen satisfacción, placer. Por eso, antes de cualquier desembolso hemos de parar y pensar si necesitamos lo que vamos a adquirir.

-Hacer la lista de la compra, yendo al súper con las ideas claras. Hay apps para compartir en familia y que permiten ir apuntando todo lo que hace falta.

-Comparar precios. Esto ayuda a hacerse con lo necesario y encontrar ofertas, de manera presencial o virtual.

-Fijar objetivos de ahorro realistas. Nada más recibir la nómina, hacer apartes, entre ellos los destinados al ahorro, siempre con equilibrio.

Productos y servicios

LOS PRECIOS SEGUIRÁN SUBIENDO

La plataforma Chollometro incide en el hecho de que la alimentación, la electricidad y la vivienda seguirán siendo las pesadillas de los españoles, lo que nos moverá a buscar ofertas. Como la experta de la UOC, propone comparar precios o aprovechar las rebajas, seguir la "Regla 50/30/20" (dedicar el primer porcentaje a necesidades primarias, el segundo a caprichos y el tercero a ahorro)…

oferta estrella

Para ayudarte a ahorrar, Fintonic es la app más popular en nuestro país, y está avalada por el Banco de España.

Disponible en iOS y Android

¡Gratis!

CANNAXINE

Efecto Calmante muscular

Natural, eficaz e instantáneo

Eficacia "2 en 1"
Antiinflamatorio*
+ Analgésico **

¡ÉXITO EN TV!

Extracto de Cannabis
(*CBD: antiinflamatorio natural)

Veneno de serpiente
(**PÉPTIDOS: acción analgésica)

Alivio para **todo el cuerpo**

Muy **agradable** y de **fácil aplicación**

- *Efecto Mentolado*
- *Sensación de frescor*
- *Acción prolongada*

¡OFERTA ESPECIAL!

Cannaxine Crema (50 ml)
Sólo 39,95
(más 4,95€ de gastos de envío)
+ Roll On ¡GRATIS!

Llame HOY MISMO

900 670 369

www.efectocalmante.com

CILMD • Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

EW76

Por Mayte Rodríguez

Prevenir la osteoporosis con la dieta

DURANTE EL CLIMATERIO Y LA MENOPAUSIA HAY QUE PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A LOS HUESOS. HAY ALIMENTOS QUE AYUDAN A MANTENERLOS EN BUENA FORMA.

Mantenerse activa es fundamental para prevenir la enfermedad. Pide asesoramiento sobre el ejercicio más recomendable para ti.

Según la Sociedad Española de Medicina Interna: "el **climaterio** es un periodo de transición que se prolonga antes y después de la menopausia, como consecuencia del agotamiento ovárico y la disminución de la producción de estrógenos". Por este motivo es importante incluir esta etapa (poco conocida) en la edad biológica de las mujeres como momento de especial atención a los huesos.

La osteoporosis es una enfermedad que coloquialmente se conoce como de huesos porosos. Y es cierto que el hueso pierde densidad (por eso es tan importante durante esta época que las mujeres, además de hacerse los chequeos ginecológicos recomendados, se sometan también a una prueba sencilla e indolora, la densitometría, para conocer la densidad mineral ósea, ya que durante la menopausia decae la producción de estrógenos (hormonas femeninas) y se ralentiza la regeneración en el tejido óseo, lo que deja los huesos más débiles.

Prevenir a través de la dieta

Desde la alimentación podemos prevenir y combatir la osteoporosis. Toma nota de estos consejos:

-**Reforzar el aporte de calcio** en la dieta: los alimentos que contienen más aporte de este mineral son: leche y derivados (queso, yogur...), sardinas, marisco, frutos secos, garbanzos...,

-**Aumentar la ingesta de proteínas** es recomendable, entre otras cosas porque reforzará los músculos que sujetan las articulaciones.

EVITA EL TABACO Y CONTROLA EL CONSUMO DE CAFEÍNA, SAL Y ALCOHOL, YA QUE ACELERAN LA PÉRDIDA DE MASA ÓSEA

-**Vitamina D,** sus niveles deben ser los recomendables para que el calcio que tomamos con la dieta se fije en el hueso. El sol y los suplementos ayudan.

-**El magnesio** es otro mineral imprescindible en esta etapa. Está presente en legumbres, cereales integrales, frutos secos...

-**Omega-3.** Además de los aportes concretos de alimentos y nutrientes, hay otros factores que influyen a retrasar y combatir el avance de la osteoporosis, este es el caso de los ácidos grasos omega-3, por su poder antiinflamatorio que consigue ralentizar la pérdida ósea.

-**Aumentar la ingesta de triptófano**, el aminoácido que produce serotonina (neurotransmisor de la felicidad) que ayuda a descansar mejor y que es fundamental para el buen funcionamiento del organismo. Puedes encontrarlo en garbanzos, brócoli, comino, arándanos...

Preguntamos a...

ROSA BENITO

¿Qué oyes en casa cuando cocinas?
Me encanta cocinar y normalmente me dicen ¡qué bueno, mamá!

¿Eres de novedades?
No soy de recetas nuevas, soy de las de siempre, de las que hacían mi madre y mi abuela.

¿Qué es lo más exótico que has probado?
Cucarachas (en "Supervivientes"). Estaban buenas... (risas)

¿Cuál es tu desayuno habitual?
Desayuno tostadas con aceite y tomate, zumo de naranja y café solo sin azúcar.

¿Qué tipo de restaurante es tu favorito?
Me da igual el restaurante, lo que me gusta es pasármelo bien con la gente que me acompaña.

La experta responde

Dra. Amaya Jiménez Baños
Especialista en medicina estética, antienvejecimiento y nutrición.

¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MÁS PROTEICOS?
Los grupos de alimentos con más contenido de proteína de alto valor biológico son los de origen animal como carnes magras, pescados, huevos y lácteos. También los de origen vegetal como soja, guisantes, nueces y algunos granos son fuente de proteínas.

EL ACEITE DE OLIVA QUE VUELVE LOCOS A LOS JAPONESES

Hay un tipo de aceituna, la farga, proveniente de la zona de Tarragona y Castellón, que es escasa y muy valorada. Su AOVE tiene una marca de garantía que la identifica como singular: Aceite de Farga Milenaria (sí, los olivos de los que proceden son antiquísimos). Los japoneses llegan a pagar 260 € por un litro de este AOVE único.

la oferta estrella

1,79 € kg

MANDARINAS
Los cítricos están de temporada y hay que aprovechar todas las propiedades que nos brindan –sobre todo la vitamina C– para cuidarnos y protegernos contra resfriados. En Carrefour encontrarás estas mandarianas de la variedad Tang gold y origen nacional, a 1,79 € el kilo. Se venden en una malla de 1,5 k al precio de 2,69 €.

Receta económica y rica en calcio

Muffins de espinacas y queso feta

- 300 g de harina de trigo
- 1 cucharadita de levadura
- 2'5 dl de leche
- 1 dl de aceite
- 3 huevos
- 2 cucharaditas de azúcar
- 250 g de espinacas
- 100 g de queso feta
- 100 g de queso crema
- perejil

1. Precalentar el horno a 180 ºC. Lavar y secar las espinacas. Cortar el queso feta en dados pequeños.

2. Mezclar en un bol la harina, la leche, los huevos, el aceite de oliva, el azúcar, la levadura y la sal. Batir con batidora hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir el queso feta y las espinacas. Remover.

3. Rellenar 12 moldes para magdalenas previamente untados con un poco de aceite. Hornear 20 minutos. Retirar y decorar con un poco de queso crema batido y perejil.

El precio es de 1,40 €/ración

 Por María Larrocha

Modera el consumo de carne en favor del planeta

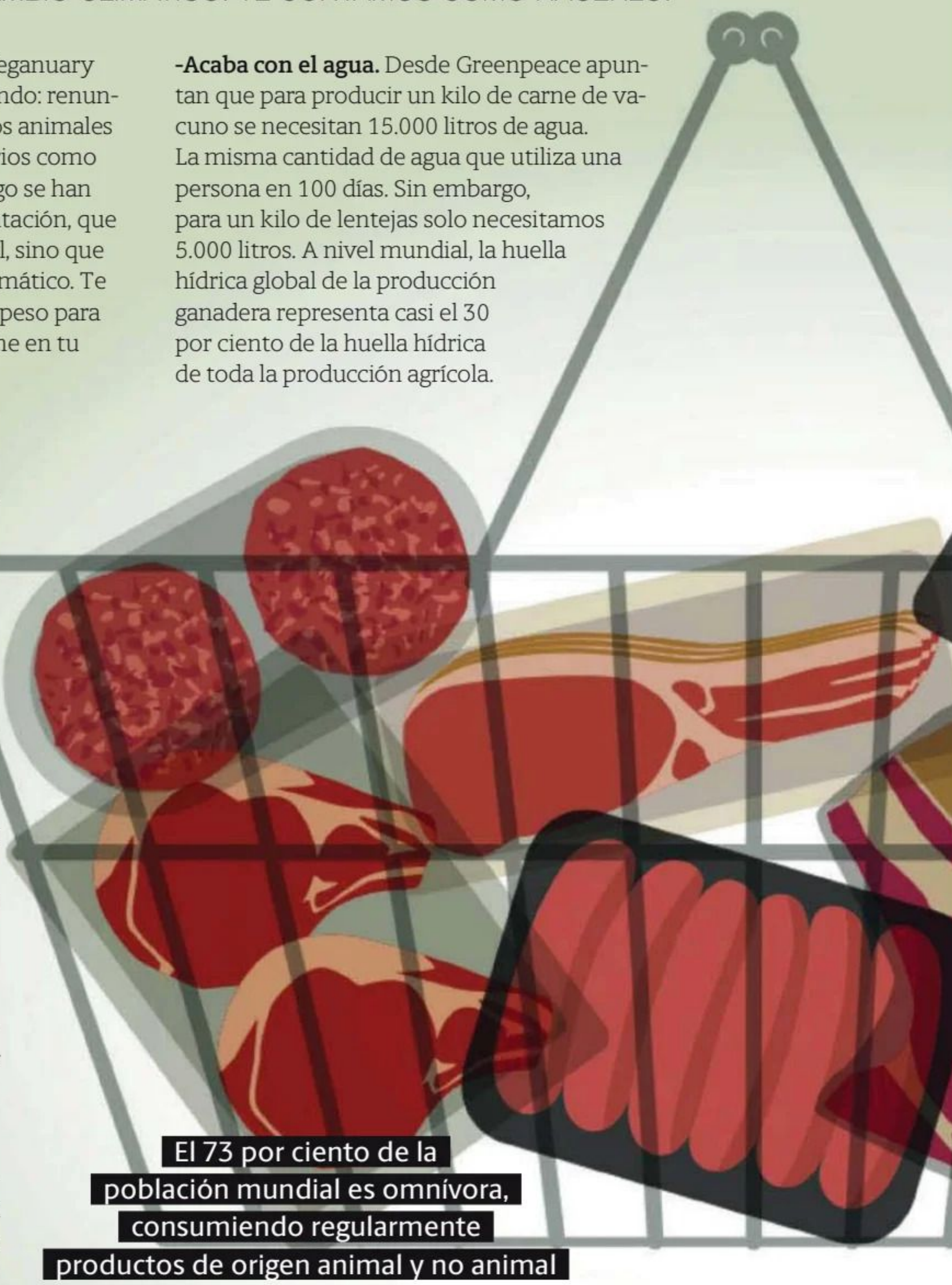
NUESTRA CESTA DE LA COMPRA TIENE QUE CAMBIAR PARA CONTRIBUIR A LA LUCHA CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO. TE CONTAMOS CÓMO HACERLO.

Cada año, la ONG británica Veganuary lanza un reto en todo el mundo: renunciar a la carne y los derivados animales durante solo un mes. Famosos patrios como Dani Rovira, Clara Lago o Nuria Gago se han apuntado ya a este estilo de alimentación, que no solo vela por el bienestar animal, sino que también lucha contra el cambio climático. Te detallamos tres razones de mucho peso para plantearte un 2024 con menos carne en tu cesta de la compra.

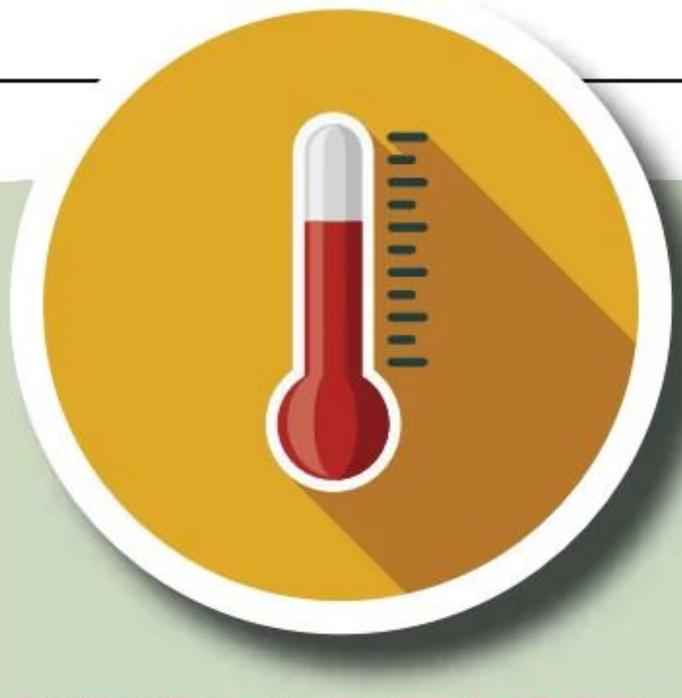
-Es más contaminante. Se suele pensar que el transporte o la energía son los sectores que más contaminan, pero no es cierto. Un 25% de las emisiones anuales de gases de efecto invernadero corresponden al sector de la alimentación. Y de este cuarto de las emisiones, un 58% corresponde a la generación de productos animales.

-Contribuye a la desforestación. La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación estima que en el mundo hay más de 28 mil millones de cabezas de ganado. El terreno que se requiere para que todos estos animales pasten equivale a 1,5 el tamaño de México. Otro dato: ¿sabías que el 80% de la deforestación de la Amazonia se atribuye a la actividad ganadera? Esto se debe a los monocultivos de soja y maíz, que arrasan buena parte de América Latina y Asia, para producir pienso y alimentar al ganado en Europa. Además, la mayor parte de estos cultivos son transgénicos.

-Acaba con el agua. Desde Greenpeace apuntan que para producir un kilo de carne de vacuno se necesitan 15.000 litros de agua. La misma cantidad de agua que utiliza una persona en 100 días. Sin embargo, para un kilo de lentejas solo necesitamos 5.000 litros. A nivel mundial, la huella hídrica global de la producción ganadera representa casi el 30 por ciento de la huella hídrica de toda la producción agrícola.



El 73 por ciento de la población mundial es omnívora, consumiendo regularmente productos de origen animal y no animal



CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

Greenpeace asegura que en nuestro país cada persona emite de media 1.130,70 kilos de CO_2, según el consumo actual de alimentos de origen animal. Estas emisiones son las mismas que se producen por recorrer 10.000 kilómetros en un coche utilitario de gasolina con la clasificación energética B. Como ir de Lisboa (Portugal) a Ulán Bator (Mongolia) en coche.

ESTÁ PASANDO

INVESTIGAN LOS PELLETS DE TARRAGONA

El caso del vertido de pellets en la cosa de Galicia ha provocado que se abran de nuevo diligencias para investigar los pellets que desde hace cinco años aparecen en las playas de Tarragona. Estas diligencias ya se habían abierto en otras dos ocasiones, pero se acabaron archivando al no poder identificar a los autores del delito. En esta ocasión, la Generalitat ha tomado cartas en el asunto y ha abierto un expediente contra ocho empresas químicas de los polígonos industriales de Tarragona. En las últimas semanas, grupos de voluntarios están limpiando de pellets la arena de la playa de La Pineda, en Vila-seca (Tarragona), una de las más afectadas por los vertidos y que, según las entidades ecologistas, es una de las más damnificadas por microplásticos del mundo.

BATERÍAS CON HEMOGLOBINA

Un equipo del Instituto Químico para la Energía y el Medio Ambiente de la Universidad de Córdoba ha desarrollado un prototipo de batería biocompatible que funciona con 0,165 miligramos de hemoglobina y que dura entre 20 y 30 días. Según los investigadores, el uso de hemoglobina como un catalizador es "bastante interesante para el uso de este tipo de baterías en dispositivos que estén integrados en el cuerpo humano, como puede ser el caso de marcapasos".

16%

RESERVAS DE EMBALSES

Cuando los embalses de Cataluña bajen a esta cifra se pondrán en marcha las medidas de emergencia por sequía, que afectarán también a campings y hoteles.

Oferta **estrella**

Recipiente hermético para llevar tus snacks, cremas, postres... Realizado con fibra de madera ecológica. De Lékué.

17,90 €

CINE

Ana Polvorosa interpreta a Sonia, una mujer que necesita tener todo bajo control.

Un mal día lo tiene cualquiera

LA CÓMICA EVA HACHE HA DIRIGIDO SU PRIMERA PELÍCULA CON ANA POLVOROSA COMO PROTAGONISTA. NO TE LA PIERDAS.

26 enero Directora: Eva Hache. Intérpretes: Ana Polvorosa, Marta Guerras, Agustín Jiménez. **Comedia.**

Eva Hache es una mujer tan inquieta que ahora ha decidido debutar detrás de la cámara. Y lo ha hecho, como no podía ser de otra manera, con una comedia. El guión corre a cargo de Jelen Morales y está protagonizada por Ana Polvorosa, que vuelve a la risa después de su inolvidable participación en "Aída". Sonia es una mujer responsable, ordenada y con el sentido de la norma muy integrado. Sin embargo, en una sola noche, esta controladora de manual se verá obligada a hacer todo aquello que no se ha atrevido a hacer en treinta y seis años. "He rodado una película. Nunca en mi vida, ni en mis mejores sueños ni en mis peores pesadillas, hubiera imaginado el revuelo físico y emocional en que he pasado estas seis semanas", afirmó Eva. Para la directora, se ha tratado de un esfuerzo que ha merecido la pena, a pesar de haberse encontrado con días complicados. "Me he debatido entre querer vomitar y llorar de alegría. Lo que es seguro es que siento un agradecimiento infinito. He aprendido mucho más de lo que jamás imaginé. He aprendido un oficio", confesó.

¿SABÍAS QUE...?

UNA PIONERA

La nueva generación de cómicas siempre nombran a Eva Hache (51) como ejemplo a seguir. La artista estudió Filología Inglesa, pero su vida cambió cuando en 2003 ganó el concurso de monólogos de "El club de la comedia". Desde entonces no ha parado y ha llegado a tener su propio "late night", "La hora Hache".

ALBERTO SAN JUAN, EN EL TEATRO PAVÓN

El actor dirige y protagoniza "Macho grita", una comedia musical con banda en directo sobre la historia invisible de España y la construcción de su identidad, que se podrá disfrutar en el Teatro Pavón de Madrid hasta el 27 de febrero. "Es una crónica de mi propia ceguera sobre la historia del país. Es una tentativa de identificar quiénes somos nosotros y quiénes los otros, y por qué la guerra entre ambas partes", explica. ***elpavonteatro.es***

ARTE POP EN BILBAO

Hasta el 15 de septiembre, el Museo Guggenheim expone una serie de piezas históricas del Arte Pop, además de una selección de obra nueva a cargo de artistas contemporáneos que utilizan el vocabulario del legado pop. Jim Dine, Roy Lichtenstein, Claes Oldenburg o James Rosenquist forman parte de la colección de icónicos artistas. ***tickets.guggenheim-bilbao.eus***

NO TE PIERDAS

libros/ música

"EL JUEGO DEL MAL"

Marcos Nieto Pallarés entrega un thriller de alto voltaje ambientado en Madrid en 2018. El cadáver de una mujer vestida con ropas de muñeca aparece en la exclusiva urbanización de La Moraleja. Su rostro ha quedado irreconocible de un disparo y sus huellas dactilares no constan en ninguna base de datos. Newton Compton editorial.

"TU CEREBRO TIENE HAMBRE"

La divulgadora Boticaria García (Miriam García) quiere acabar con los mitos y prejuicios sobre la obesidad y proponer cinco grandes cambios vitales para reconciliarnos con la grasa. Para ello, la autora recurre a los mejores endocrinos del país y los últimos estudios científicos internacionales para explicar qué es la grasa, cómo se comporta y cómo podemos convertirla en nuestra aliada. Ed. Planeta.

OFERTAS DE LA SEMANA

"CHICAGO" CUMPLE CIEN FUNCIONES

La obra ha vuelto a conquistar al público en el Teatro Calderón de Madrid por sus coreografías espectaculares, la calidad de su orquesta en directo y un elenco capitaneado por Ela Ruiz, Silvia Álvarez, Iván Labanda e Inma Cuevas. ***chicagomusical.es***

ESCAPADA AL ALGARVE

Te proponemos un viaje al sur de Portugal. Pero en vez de ir a sus playas, descubre el Algarve interior, que en esta época se vuelve rosa y blanco. También es el momento en el que tienen lugar dos eventos: el Festival de los Almendros en Flor de Alta Mora, del 2 al 4 de febrero, y el Cross Internacional de los Almendros en Flor, que será en Albufeira el día 25 del mismo mes. ***visitalgarve.pt***

LA GENIALIDAD DE PEDRO ROLDÁN

El Museo de Bellas Artes de Sevilla acoge la gran muestra antológica sobre el escultor Pedro Roldán en el IV centenario de su nacimiento. A través de 44 obras destacadas, el visitante podrá obtener una visión completa de la producción de un artista que fue el referente en la escultura religiosa hasta bien entrado el siglo XVIII. ***museosdeandalucia.es***

DESCUBRE LA PINILLA

Ubicada en el hermoso entorno de Segovia, la Estación de Esquí La Pinilla inaugura temporada con un auténtico lavado de cara que satisface las necesidades de los esquiadores más aventajados. Además, su oferta de ocio, restauración y alojamiento es de diez. Toda la información en ***lapinilla.es***

TELEVISIÓN

"DISCOVERING CANARY ISLANDS 2", CON PILAR RUBIO

Este viernes 26 de enero Rakuten TV estrena la segunda edición de este reality de aventura en el que ocho exploradores de distintos países europeos descubrirán los secretos y encantos de las islas Canarias. Pilar Rubio, colaboradora de "El hormiguero", vuelve a repetir como presentadora.

MIGUEL ÁNGEL BERNARDEAU YA PROMOCIONA "ZORRO"

La última serie sobre Diego de la Vega, el aristócrata californiano del siglo XIX que asume el papel de Zorro para desenmascarar a los asesinos de su padre, llega este jueves 25 de enero a Prime Video, y también se verá en TVE. Miguel Ángel Bernardeau, al que se relacionó con Ester Expósito mientras estaba de promoción en México, encarna al héroe. Y destaca la presencia de Rodolfo Sancho como el Gobernador, en su vuelta al trabajo tras el presunto delito de su hijo en Tailandia. Juanes interpreta "Nacemos solos", el primer tema de la banda sonora.

MÁS SERIES INTERNACIONALES

tv

"LOS AMOS DEL AIRE"

El oscarizado Austin Butler es uno de los protagonistas de esta miniserie estadounidense. Basada en el libro homónimo de Donald L. Miller, cuenta la historia real de un grupo de bombarderos en la Segunda Guerra Mundial. Steven Spielberg y Tom Hanks la producen. Podrá verse desde el viernes 26 de enero.

M+

"COLIN DE CUENTAS"

El sábado 27 de enero está disponible esta comedia romántica creada y protagonizada por Harriet Dyer y Patrick Brammall. Una ficción australiana sobre Ashley y Gordon, dos solteros complejos, unidos por un accidente de coche y un perro herido.

LOS CONCURSANTES VIP DE "BAILA COMO PUEDAS", EN TVE

Álvaro Muñoz Escassi, Ana Guerra, Fabiola Martínez, Jaime Astrain, Lydia Lozano, Maestro Joao, Nicolás Vallejo-Nágera y Sabrina Salerno, son las 8 celebrities del nuevo talent de baile de TVE. Estará presentado por Anne Igartiburu, que lo compaginará con "De Corazón", en los fines de semana junto a Jordi González. En el jurado, Beatriz Luengo (dicen que la Corporación vetó a Belén Esteban).

BERTO ROMERO

El humorista presentará en La 2 "Ovejas eléctricas", un novedoso espacio de divulgación literaria para todos los públicos, de emisión semanal y pensado para el prime time. En este programa se hablará de libros, cómics, guiones de cine y series de televisión, canciones…

RUTH LORENZO, VOLCADA CON EL "BENIDORM FEST"

Desde la localidad alicantina donde se celebrará el certamen, que TVE emitirá el 30 de enero y el 1 y 3 de febrero, la conductora del "Benidorm Fest" ha confesado que estuvo a punto de presentar una canción a esta edición. "Me lo he pensado mucho y lo he trabajado, pero al final estaré en el escenario de otra manera… Voy a empatizar con los artistas", ha dicho la cantante murciana.

MATERNIDAD DE CIENCIA FICCIÓN

Atresplayer graba "Santuario", un thriller de ciencia ficción que explora la maternidad desde la perspectiva de un futuro distópico. Es la adaptación del podcast homónimo creado por Manuel Bartual y Carmen Pacheco. Aura Garrido interpreta a Valle, una ingeniera especializada en IA con unos valores que tendrá que replantearse, y Lucía Guerrero da vida a Pilar, que llega a Santuario embarazada de tres meses.

5

SERIES ESPAÑOLAS

han sido nominadas a los premios GLAAD, que reconocen las mejores representaciones de personas y temas LGTBIQ+. "Las noches de Tefía" (Atresmedia), "4 estrellas" (TVE), "Sin huellas" (Prime Video), "Sagrada familia" (Netflix) y "Las pelotaris 1926" (aún no estrenada en España) optan a Mejor Serie de Habla Hispana.

Pasatiempos

AUTODEFINIDO

BILLETERO, CARTERA / CANON, MEDIDA
ANTIGUA GUAYANA HOLANDESA
CUBIERTA DE PAPEL
CATEGORÍA DEPORTIVA
EN ABSO-LUTO
ABORRE-CIBLE (F.)
EN EL LUGAR EN EL QUE
EXTREMI-DADES PRENSILES
MULLIR, REVESTIR
SITÚA / COL., NARIZ
27 ESTADOS MIEMBROS / HURTO, ROBO
AMNISTÍA INT. / AGARRA-DEROS
CANTA *MEDITE-RRÁNEO*
SU APELLIDO / MUÑECO EN CATALÁN
DIENTES AGUDOS / GÉNERO MUSICAL
ESTOY INFORMADO / RESPUESTAS CORTANTES
SÉPTIMA NOTA / CADA DOS AÑOS
VENTURA / HACER TRAVESURAS
NATURAL DE BEIRUT (F.)
NI TINTO NI BLANCO
ME HUNDÍ / EXPRESA DESDÉN
OPUESTO A *OFF* / NORDESTE
SEÑORA / 2.ª CONJ.
FILETE GRUESO / JUGO AZUCARADO
... BRONTË, POETISA / INVENTA
ÉPOCAS / 100 M
EXMONEDA DE ITALIA
ALTA DEFINICIÓN / ESTIMO, ADORO
CONDIMENTO / ANTÓNIMO DE POBRES
JUEGO, CONJUNTO
EXIGIR A GRITOS / PAÍS DE VERDI
REGALÉ, CEDÍ / ARIADNA ..., ACTRIZ
ZAFIO, RUDO
INFLEXI-BILIDAD / EXTRAE, RETIRA
MADEROS / FRENTE DE UNA COSA
COCIENTE IN-TELECTUAL / LLAGA EN LOS LABIOS
DISTINTA DE LA QUE SE HABLA
HOMBRE MUY GUAPO
TÚ, SOLEM-NEMENTE
VENDER SIN COBRAR
SEGREGA LÁTEX / *ANNO DOMINI*
LA CAJA TONTA / .../DC, GRUPO
ASSOCIATED PRESS
PASAR POR EL ..., TRANSIGIR
LA DESPEDIDA CATALANA
EXTREMI-DADES DE LA RANA

SUDOKU

Completa los casilleros de manera que cada fila, cada columna y cada cuadrado de 3x3 contenga todos los números del 1 al 9, sin omitir ni repetir ninguno.

★★

	2	8		3	1		9	4
					2	6	3	
6	5		4					
8	3				6	7		
	7		8	1				3
9				5		8		2
4				2		9		
2		7	9		5			6
		5	7				8	1

★★

	5		3					4
		9	4	7		8	2	
1		7			8	5		
		8	2	6			5	3
	9					4		
6	3			9	4			2
		6	1			3	9	
7			9		6		8	5
	1	3			7			

BINARIO

Rellena los casilleros con las cifras 1 y 0 cumpliendo tres simples reglas:

1. *Cada fila y cada columna debe contener la misma cantidad de ceros y de unos.*
2. *No se pueden encontrar juntas más de dos cifras iguales, ni horizontal ni verticalmente.*
3. *Entre todas las filas y columnas no existen secuencias iguales.*

0	0		0	0		1			
0	0				0				
				0				0	
	1	1						0	
0							1		
			1		0	0			
1									0
			1			0		1	
1		0				0			0
			1				1		

SOPA DE LETRAS

Agrupa las letras restantes tras resolver el juego.

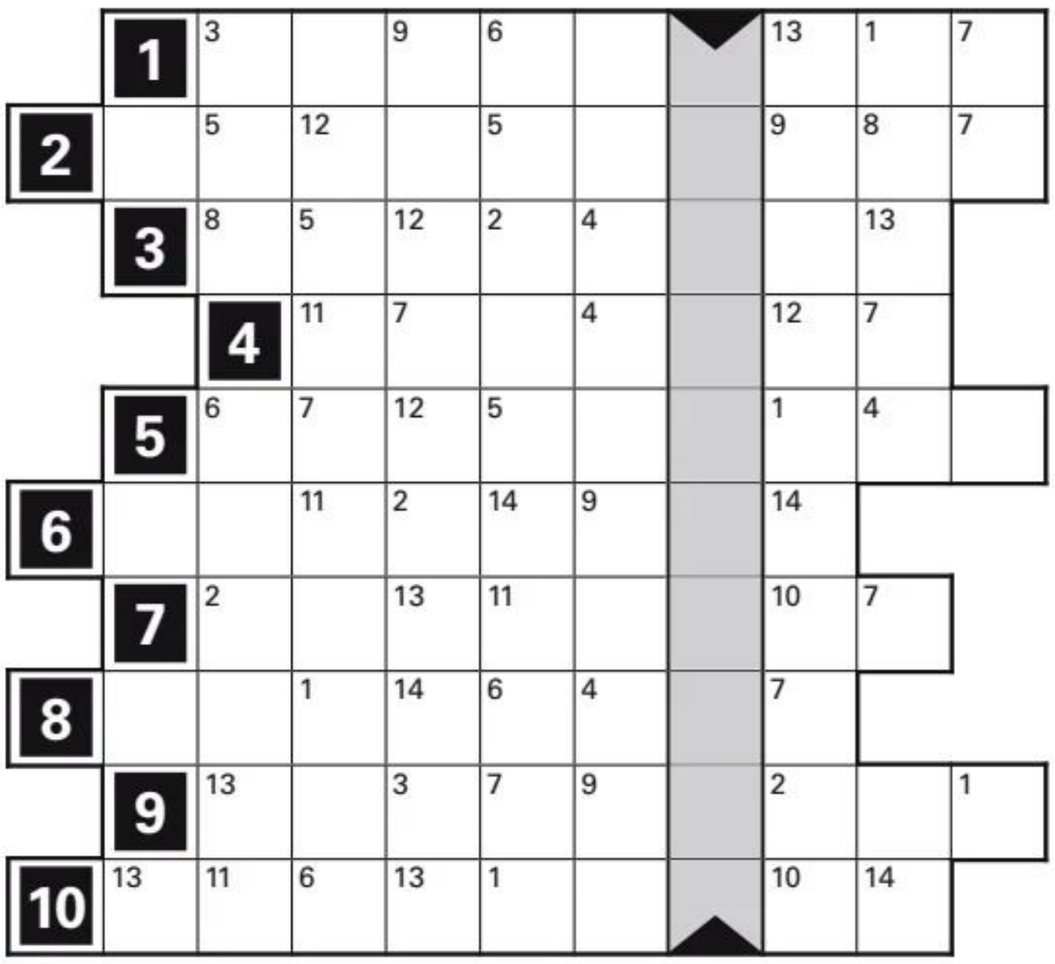
CARROMATO
CASAR
CAVO
DESIGNIO
ECCEMA
GAVETA
IMPAGO
INMUNDO
LIGUERO
MAJA
MENÚ
MUERMO
NENE
ÓLEO
ORNATO
OSAR
PELÓN
PEÑA
PLATERÍA
POCHAR
RECTO
RENUNCIO
REPARTO

O	M	I	M	P	A	G	O	B	R	D	O	L
T	U	R	A	S	A	C	O	V	E	T	R	I
C	E	I	E	J	O	I	A	S	A	I	N	G
E	R	N	A	P	C	N	I	M	N	C	A	U
R	M	M	E	N	A	G	O	M	E	V	T	E
A	O	Ñ	U	N	N	R	U	L	E	C	O	R
S	A	N	C	I	R	N	T	T	E	N	C	O
O	E	L	O	A	D	H	A	O	E	P	U	E
R	A	H	C	O	P	L	A	T	E	R	I	A

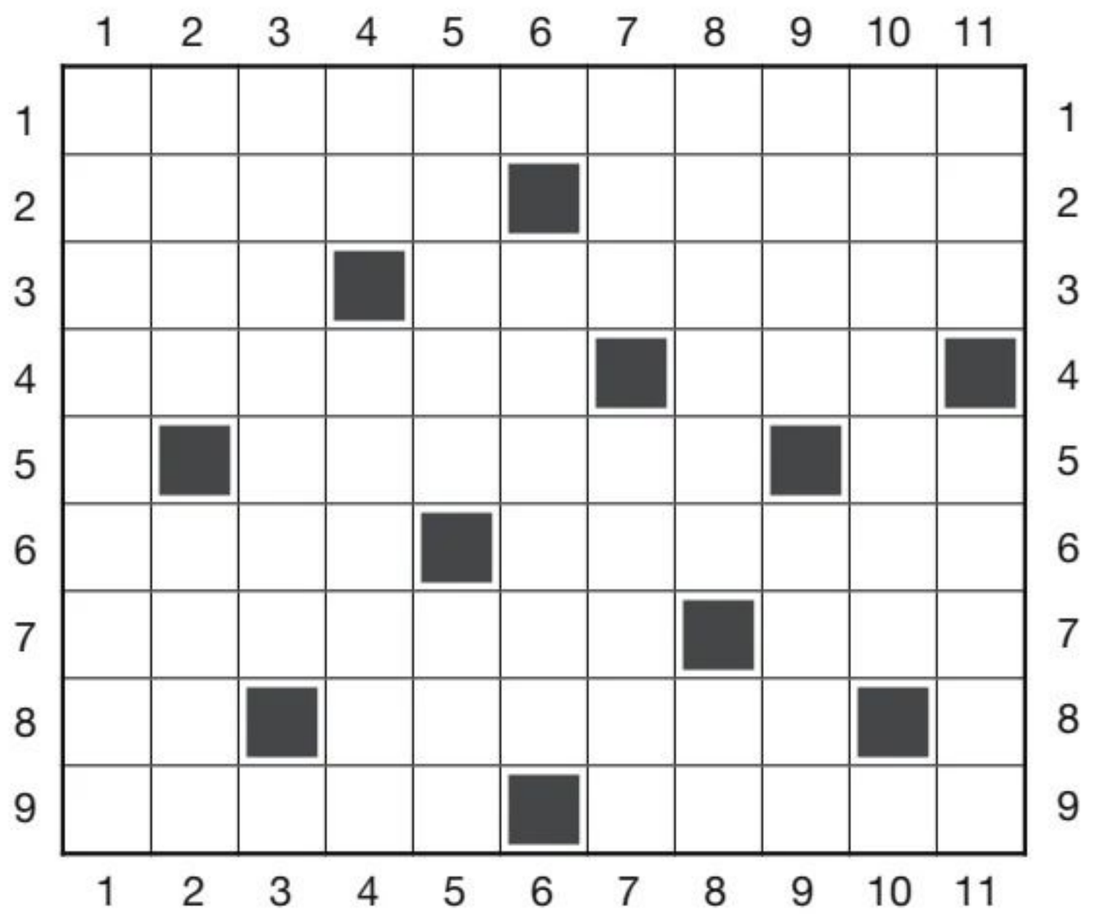
EL HORIZONTAL

Averigua las palabras colocadas en horizontal a partir de sus definiciones correspondientes. ¡Las cifras asociadas a las letras pueden ayudarte! En cada casillero, cada letra está siempre codificada con la misma cifra.

1 Vende productos del mar
2 Técnica de musculación
3 Que es más de uno
4 Toro joven sin domar
5 Líquido para enjuagarse
6 Aquello que es falso
7 Ramales entretejidos
8 Relativo al tórax
9 Mueble, escaparate
10 Mujer aprisionada



CRUCIGRAMA



Horizontal 1 Capacidad para generar nuevos conceptos. **2** Filme con Stallone. Estimada, idolatrada. **3** Ley de educación de 1969. Col., muy hábil en su oficio. **4** Hacer que espese. Corpiño. **5** En un coche, cristal de la ventana trasera. Pronombre personal de segunda persona. **6** Credencial, autorización. Entrada principal. **7** Crispar, cabrear. Rece, ruegue. **8** 51. Que administra. **9** Galardón cinematográfico estadounidense. En el momento presente.
Vertical 1 Usado contra la calvicie. **2** Guiso con carne. Planta umbelífera. **3** Depósito de agua. **4** Antigua matrícula de Albacete. Fiesta muy animada. **5** Ocupan por la fuerza. Percibir. **6** Tortas de maíz. **7** Se dirigen, caminan. Col., golpe, caída. **8** Reproducir siguiendo un modelo. Interjección de asombro. **9** Detalle. Hombre muy robusto. **10** Adecuar. **11** Otorgas. Hermana de Felipe VI.

SOLUCIONES

CRUCIGRAMA

EL HORIZONTAL

SUDOKU

9	1	3	5	8	7	2	4	6
7	2	4	9	3	6	1	8	5
5	8	6	1	4	2	3	9	7
6	3	5	8	9	4	7	1	2
2	9	1	7	5	3	4	6	8
4	7	8	2	6	1	9	5	3
1	4	7	6	2	8	5	3	9
3	6	9	4	7	5	8	2	1
8	5	2	3	1	9	6	7	4

3	9	5	7	6	4	2	8	1
2	1	7	9	8	5	3	4	6
4	8	6	1	2	3	9	7	5
9	6	4	3	5	7	8	1	2
5	7	2	8	1	9	4	6	3
8	3	1	2	4	6	7	5	9
6	5	3	4	9	8	1	2	7
1	4	9	5	7	2	6	3	8
7	2	8	6	3	1	5	9	4

AUTODEFINIDO

BINARIO

0	0	1	1	0	0	1	0	1	1
0	0	1	0	1	1	0	1	1	1
1	1	0	0	1	0	1	1	0	0
0	1	0	1	0	1	0	0	1	1
1	0	1	0	0	1	1	0	1	1
0	1	1	0	1	0	1	0	0	0
1	0	0	1	0	1	0	1	1	0
0	0	1	0	1	0	1	0	1	1
1	1	0	1	0	1	0	0	1	1
0	1	1	0	1	0	1	1	0	0

SOPA DE LETRAS

bricolaje

Si te ha gustado esta selección de juegos, no te los pierdas, estos y muchos más, ¡cada mes en tu quiosco, en la amplia gama de revistas de pasatiempos Megastar! ¡Seguro que te van a encantar!

MEGASTAR

Y también en iPad

www.megastarediciones.es

La periodista con vestido con escote corazón (c.p.v) y chaqueta de Belb, 119 €; zapatos de Azarey shoes, 59,49 €.

PERIODISTA DEPORTIVA Y COLABORADORA TV

Cristina Porta

“Participar en ‘La casa de los famosos’ de México es un sueño. Voy a ganar”

Tras hacerse un hueco en la televisión nacional, la periodista se va de España: “Soy muy afortunada por haber sido “la elegida”. La primera española en el reality más importante de Latinoamérica”.

La colaboradora, guapísima, con traje de chaqueta azul de Dolores Promesas (c.p.v) y zapatos by Queens shop, 25 €.

Cristina con conjunto dorado de Apparentia: top, 100 € y pantalón palazzo, 100 €. Sandalias de Azarey, 39,99 €.

Cuando decidió entrar en "Secret Story" buscaba una oportunidad en su carrera. Y Cristina Porta no sólo la ha conseguido en España, donde participaba en "Así es la vida" y en "For Fans" con el Maestro Joao, sino que ahora va aabrirse camino en México. La periodista va a ser una de las concursantes en "La casa de los famosos". Antes de marcharse, ha concedido una entrevista a "Diez Minutos", en la que nos cuenta toda su aventura.

-Cristina, ¡te vas a México!

-Todavía estoy en un sueño. ¡Es que no me lo creo! Voy a ser concursante de "La casa de los famosos". Es la cuarta edición, hay 23 participantes y gente de mucho nivel: actores, presentadores, celebrities. Yo soy la menos conocida (Risas).

-¿Cómo ha surgido esto?

-Me llamaron en agosto y hemos ido hablando hasta hace poco, que es cuando me han confirmado que entraba en la casa. Pero que alguien te llame desde tan lejos porque ha visto algo diferente en ti, que un programa apueste por ti y te dé la oportunidad de que el público latinoamericano te conozca, me parece un sueño.

-Tú no querías más realities.

-Es verdad, pero esto lo veo como una oportunidad de que me conozcan en Latinoamerica para poder trabajar en Miami como periodista deportiva, que es lo que siempre he querido. Me siento muy afortunada por haber sido "la elegida". La primera española en el reality más importante de Latinoamérica. No creo en la suerte, pero sí en el destino. Y esto era para mí un: ¿Hacia dónde voy? Y exactamente no lo sé, pero sé que avanzo en mi camino y que todo esto me va a venir estupendo. Soy súper positiva.

-¿Conoces a alguno de los famosos que van a estar contigo encerrados?

-Pues te voy a ser sincera, como hay ya algunos confirmados, he hecho periodismo de investigación y he buscado cositas sobre ellos (risas).

-¿Y alguien te ha dado buena vibra?

-Hay una concursante que empezó a seguirme hace un tiempito en redes, imagino que porque le debió llegar que yo también iba a concursar, y le he cogido cariño. Es actriz y tengo la intuición que con ella me voy a llevar bien. Hay otros

con perfil Laura Bozzo pero yo también tengo mucho carácter.

-¿Qué es lo que más miedo te da?

-¡Nada! Me voy sola allí con cuatro maletas y sin fecha de vuelta (risas). ¡No he podido ir ni a despedirme de mi familia! Pero sí es verdad que espero que no me nominen la primera semana porque el público en una semana no me conoce. Allí los concursantes son todos muy, muy conocidos y me da cosilla que me nominen por eso, pero creo que me voy a abrir muy rápido. También me da reparo la convivencia con 23 personas más. Llevo mucho tiempo viviendo sola, y si no encuentro mi ratito me agobio.

-Con lo deportista que eres, ¿qué vas a hacer allí?

-Allí se cuidan muchísimo. Además, hay dos concursantes en concreto que son muy deportistas, así que seguro que saco mi rato para entrenar. ¡Lo necesito!

-Cuando te llamaron, ¿no pensaste que podía ser un broma?

-Pues al principio sí, y además era algo que no pensaba que pudiera salir. Ya te he dicho que soy la primera española que va a "La casa de los famosos" y eso a mí me da mucha responsabilidad. Pero bueno, tengo carácter, estoy empoderada y soy muy echada "palante".

-Lo de estar sola allí, ¿lo llevas bien?

-Sí. ¡Tengo que aguantar los cuatro meses en la casa! Y además les voy a dar lo que esperan de mí y mucho más. Yo nunca he dejado de creer en mí. Si quiero algo de verdad, soy una kamikaze y voy a por ello. Y lo consigo. Nunca voy a perder esa actitud que algunos confunden con prepotencia. Se llama seguridad y se construye con todos esos pasos que he dado, a veces con miedo, pero que he dado.

-¿Qué consejo te ha dado tu madre?

-Pues me ayudó muchísimo porque imagínate los nervios que tenía yo antes de tomar la decisión. Pero ella, como siempre, me dijo que lo que yo decidiera estaba bien, que hiciera lo que sintiera que tenía que hacer. Y que no me diera miedo a hacer a algo diferente porque yo estaba donde estaba porque le eché valor y entré en "Secret Story". Yo era periodista deportiva, entré en la casa y me ha ido muy bien. Fue un riesgo y salió bien así que esta vez va a salir igual de bien. Mi madre es súper positiva y me lo contagia.

Guapísima con look by Queens shop (c.p.v.) y botines de Mónica Albert, 84 €.

-¿Cómo vas a vivir cuatro meses sin tus sobrinos?

-¡Ya...! Es lo que voy a echar de menos. Mis dos pequeñajos son lo más importante que tengo, así que si aguanto mucho dentro, imagino que algún mensajito me llegará. Aun así me llevo su peluche, que me dio suerte en "Secret Story".

-¿Tu familia o amigos te han dado algún consejo más?

-Pues me ha dicho una amiga que si me veo mal que piense que mi vida está aquí. Y tiene razón. Además, he dejado las puertas de Telecinco abiertas, me lo han dicho mis jefes, y eso para mí es súper importante. Me da mucha pena el tema de dejar "For fans" porque yo era muy feliz trabajando con Joao.

-Ya te han encontrado sustituta.

-Carmen Alcayde, ¿no? Bueno, pues me alegro por ella. Sé que ha habido varias llamando pidiendo mi silla...

-¿Qué te ha dicho el Maestro Joao? ¿Te ha echado las cartas?

-Le ha dado pena, pero me ha dicho que me va a ir muy bien. Además nunca se sabe, lo mismo acaba él allí defendiéndome.

-¿Le has pedido algún amuleto?

-No, porque si él me ha dicho que me va a ir bien, no necesito nada más. De hecho, el día 31 de diciembre hice todos sus rituales y mira la suerte que he tenido. Pedí de todo: trabajo, salud, amor. Me ha puesto mi mundo al revés.

-¿He escuchado amor?

-(Risas) Abierta al amor en el concurso no estoy. Además, con mi personalidad puedo destacar sin necesidad de estar con ningún hombre.

-¿No será porque aquí dejas algo?

-No, en los dos últimos años me ha ido tan mal que paso de estar sufriendo por un hombre que no me valore.

-¿Tan mal lo has pasado?

-Sí, cada vez tengo más claro que lo de ser madre será en solitario...

-¿Con qué sueñas ahora?

-Con ganar el concurso y no sólo por el premio, que son 200.000 euros, sino porque sería un premio a la valentía de haber tomado esta decisión.

Susana Jurado

Fotografía: Beatriz Velasco

Maquillaje: Javier Reyes

Peluquería: Carlos Ortigosa

Quedamos con Cristina Porta en el plató de Hearst Magazine unos días antes de que Cristina pusiera rumbo a México y lo cierto es que la vimos nerviosa e ilusionadísima con su participación en "La casa de los famosos". La sesión fue sobre ruedas porque ella es tal cual la veis. ¡Mucha mierda, Cristina!

Mi belleza al descubierto

Antes de acostarme...
Rutina facial completa: cara limpia e hidratada y me meto en la cama con el móvil.

Nada más levantarme...
Hago lo mismo porque me cuido mucho la piel. Rutina facial y café.

Cuando me pongo a soñar pienso en...
Ahora mismo en tener éxito en el trabajo y formar una familia.

Tengo tatuajes en...
Tengo como 30 mini tatuajes por todo el cuerpo, especialmente en la espalda.

¿Cuál es el que más te gusta?
Es uno que me hice hace 5 años y otro ahora que son los nombres de mis sobrinos.

En mi bolso nunca falta...
Cacao y muchos glosses de diferente color.

Mi mejor plan es...
Estar con mis sobrinos. Ya lo he dicho, pero son lo mejor de mi vida.

Champú Fortificante, de BeauTerra 13,95 €.

Leche ultrahidratante Corporal dorada, de Topicrem hydra, 16,20 € .

Crema Tintada Color Medio SPF50 40 ml, de Topicrem hydra 21,70 €.

Polvos bronceadores 18 g. de Topicrem hydra, 24, 95 €.

Unax Ugalde

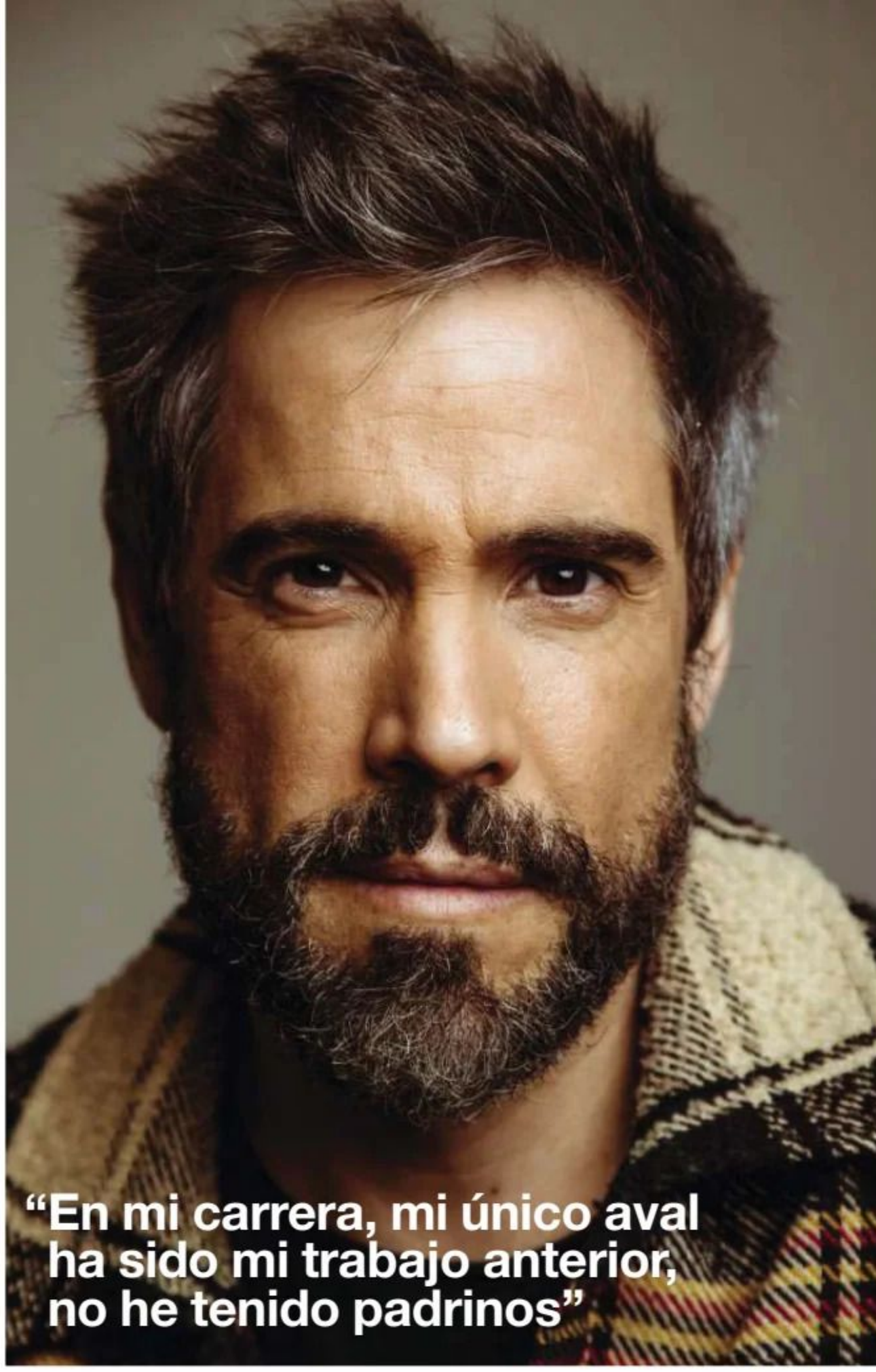
“Antepuse mi vida al trabajo”

El actor sigue en racha con el estreno de “Entre tierras”, la nueva serie de Antena 3 junto a Megan Montaner. Además, nos habla de su paternidad y su nueva aventura internacional.

“Megan Montaner (su mujer en “Entre tierras”) es una auténtica heroína. Dio a luz al poco de terminar el rodaje”

Unax Ugalde tiene 45 años y se las sabe todas. Ha vivido el auge y las caídas asociadas a la profesión de actor: ”Yo ya estoy preparado para ello, y sobre todo en alerta”. Desde que es padre, se toma su vida y su trabajo de otra manera, sabiendo que tiene una familia detrás. Avanzó a paso lento pero seguro, lo que le ha llevado a protagonizar un buen puñado de series los últimos años como “La Valla”, “Brigada Costa del Sol” o “Ana Tramel”. Tras un parón provocado por la paternidad, ha estrenado “Entre tierras” en Antena 3 junto a Megan Montaner. Disponible al completo en Atresplayer, es un drama emocional ambientado en la España de los años sesenta. Además, ahora que sus hijos tienen 6 y 3 años, nos desvela que pronto volverá a trabajar fuera de nuestras fronteras.

El actor tiene varios proyectos internacionales entre manos.



-Si tuvieras que convencer a alguien para ver “Entre tierras”, ¿qué le dirías?

-Es un drama muy bien escrito que está basado en una serie anterior llamada “La esposa”, pero adaptada a nuestro país y tradiciones. A partir del capítulo 1 los guionistas han trabajado con mucha libertad, al igual que los actores. Es un drama con un gran reparto y el resultado ha sido muy positivo.

-Tu personaje, Manuel, se casa con María (Megan Montaner) sin que ella lo sepa.

-Mi personaje tiene un arco dramático muy rico que iniciamos como un personaje oscuro que provocará inquietud y poco a poco el espectador tendrá que ir descubriendo qué le ha llevado a comportarse de esa manera.

-La serie se ha rodado al completo en exteriores. ¿Qué aporta eso?

-Da mucha más realidad porque no es lo mismo construir una casona que ir a una de verdad del siglo XVII, pero por la parte práctica era muy compleja, porque rodábamos en lugares con telarañas de verdad (risas).

-Y además, con Megan Montaner embarazada en el rodaje.

-Es una auténtica heroína. De hecho a los 10 o 15 días de terminar, dio a luz. Había muchas escenas entre los dos que eran violentas o agitadas y había que tener mucho cuidado y tacto. Megan es una maravillosa actriz, estupenda y siempre tuvo una sonrisa.

-Ha sido la primera vez que habéis trabajado juntos.

-Sí. Conocía a Megan por tener amigos en común y la verdad es que ha sido un descubrimiento.

-Estás en una etapa en la que estrenas dos o tres series al año (“Ana Tramel”, “La Valla”, “Entre Tierras”).

-Todo son etapas, y sobre todo en nuestra industria que de repente un día estás arriba y otro estás abajo. Hoy en día a nivel personal el juego no es tan fácil, tengo dos hijos y tengo que mantener a una familia con una continuidad en el trabajo para tener una tranquilidad en casa. Estoy agradecido por la confianza que me dan las cadenas y las productoras y yo sé que en toda mi vida mi único aval ha sido mi trabajo anterior, no he tenido padrinos.

-Estás a punto de estrenar “Detective Touré” en TVE y has rodado una serie internacional con Julianne Moore.

-“Detective Touré” se va a estrenar en breve, la primera serie protagonizada por un chico negro en España, la hemos rodado en Bilbao. Ahora estoy rodando “Romy” en Telecinco con Natalia Millán y tengo un personaje que estoy muy contento. Y “Mary & George” es una serie internacional con Julianne Moore muy interesante, un casting que me salió el año pasado en inglés, de esas veces que suena la flauta, estuve dos meses en Londres y es una de las series de 2024 más esperadas a nivel mundial. Y tengo un proyecto internacional para abril.

-¿Estás intentado centrarte en proyectos internacionales?

-Ya con 22 años me hice las Américas. Luego vino la paternidad y corté con todo tipo de producciones exteriores con ofertas que tenía en México o Sudamérica porque intenté anteponer mi vida al trabajo y en estos momentos estoy intentado recuperar esa nueva vía, los niños ya son más mayores. Han sido unos años en los que me lancé a hacer teatro y me centré en muchas series nacionales en las que he aprendido muchísimo.

-¿Cómo compaginas tu trabajo teniendo dos niños de 6 y 3 años?

-Es complejo porque mi mujer también tiene mucho trabajo y estamos solos en Madrid. Ella es de Valencia y yo de Vitoria y no tenemos esa gran ayuda como son los padres. Tengo la suerte de tener una compañera maravillosa. De momento, nos estamos complementando y obviamente también mucha nanny cuando no hay más remedio. Estoy en una etapa profesional buena que me permite elegir personajes más pequeños y tener espacio para mi familia y el kárate de mi hijo. Son dos niños todavía pequeñitos pero muy buenos.

-Entonces, ¿hasta qué punto la paternidad te influye para un papel?

-Hasta ahora así ha sido, ahora tengo más de libertad, pero lo primero que pregunto de un proyecto es dónde se rueda porque no quiero pasar mucho tiempo alejado de ellos. Si es en Madrid, ese proyecto gana 100 puntos más.

Ignacio Herruzo

Fotos: Geraldine Leloutre

LA BUENA VIDA CON ESTILO

LA BUENA VIDA CON ESTILO

LA BUENA VIDA CON ESTILO

RECETAS• RESTAURANTES • POSTRES • REGALOS • DESTINOS • CHEFS

elle.es/gourmet

Imagen oficial de los monarcas con sus cuatro hijos: Isabella, Christian, Vincent y Josephine.

Federico y Mary

retrato oficial de los nuevos reyes daneses y sus hijos

Su primera semana de reinado ha estado marcada por muchas actividades y ha trascendido la nueva foto oficial.

El reinado de Federico X ha comenzado con la familia unida, como esta foto oficial que ha trascendido tras la proclamación del pasado 14 de enero, en la que aparece el matrimonio junto a sus cuatro hijos, Christian, Isabella y los mellizos Josephine y Vincent. Forma parte de una nueva estrategia, de mayor presencia en los medios, con una renovada y actualizada página web, donde informan de los pormenores de su día a día oficial.

Los daneses confían en ellos y les prestan su apoyo unánime en todos los actos en los que participan, y estos se suceden. El primero fue el día después de la proclamación, y el colofón ha sido el servicio religioso ofrecido en la catedral de Aarhus, la segunda ciudad más importante del país, en honor de su soberano. También estuvo presente la reina Margarita, como en algunas de las citas que se han sucedido en la primera semana de reinado de su hijo y actual monarca. Y su pueblo la aclamó.

La situación de la casa real de Dinamarca está instalada en la tranquilidad. Olvidado parece el escándalo del distanciamiento entre Federico y Mary Donaldson propiciado por las fotos del entonces príncipe con Genoveva Casanova.

Agencias

La última vez que se vio al rey y a Kate juntos fue en el día de Navidad en la residencia de Sandringham, donde asistieron al servicio matutino tradicional en la iglesia. Junto a ellos, el príncipe Guillermo.

Kate Middleton
se recupera tras su misteriosa cirugía abdominal

Crisis en la casa real británica. La princesa de Gales, hospitalizada; su marido el príncipe Guillermo, de baja para cuidarla; y su suegro, el rey, intervenido también.

El martes 16 de enero, Kate Middleton se sometió a una "cirugía abdominal planificada" que concluyó "de modo exitoso", según informó el Palacio de Kensington un día después. El hecho de que la princesa de Gales, de 42 años y en muy buena forma física, deba permanecer hospitalizada en la Clínica de Londres de 10 a 14 días podría hacernos pensar que el diagnóstico es serio, pero se ha aclarado que no se trata de cáncer. Se habla de que se le ha practicado una histerectomía, una cirugía para extirpar el útero, y que el posoperatorio pudo complicarse. Hasta se ha llegado a especular con que la intervención tenía que ver con una cuestión estética. Por lo pronto, sigue recuperándose.

Junto a ella está el príncipe Guillermo, de baja hasta que su esposa permanezca en el centro sanitario. Y apoyando al matrimonio, los Middleton, los padres y los hermanos de Kate, que han suspendido sus compromisos para hacerse cargo de los niños, los príncipes George, Charlotte y Louis, de diez, ocho y cinco años.

Varios meses de baja

Debido a este bache de salud, los príncipes de Gales no harán el viaje oficial que tenían previsto a Italia, en marzo, y que podría haber incluido una audiencia en el Vaticano con el Papa. La vuelta al trabajo de la princesa no está prevista hasta después de Pascua. Su intención es seguir atenta a algunas campañas, aunque sea de manera telemática, mientras se restablece en Adelaide Cottage, en Windsor, donde se mudaron en abril del año pasado. Y quiere dar normalidad a la situación, sobre todo por sus hijos. "Los niños siempre están en el centro de su universo. Ese seguirá siendo el caso. Quieren asegurarse de tener la mayor normalidad posible", revela una fuente en el diario "The Times".

Harry y Meghan se preocupan por ellos

En un lapso de 90 minutos, el pasado miércoles, la Casa Real británica informó de que Carlos III, de 75 años, tendría que se intervenido por un agrandamiento de la próstata esta semana. Aunque no se especificó cuándo retomará sus deberes reales, se prevé que tarde poco. Y, al parecer, ha decidido hacer público su tratamiento con el deseo de alentar a otros hombres a realizarse chequeos médicos. La reina Camila declaraba, tras saberse la noticia: "Está bien, muchas gracias. Está deseando volver al trabajo". Tanto las obligaciones del monarca como las de los Príncipes de Gales recaen en este tiempo en la princesa Ana y en los duques de Edimburgo.

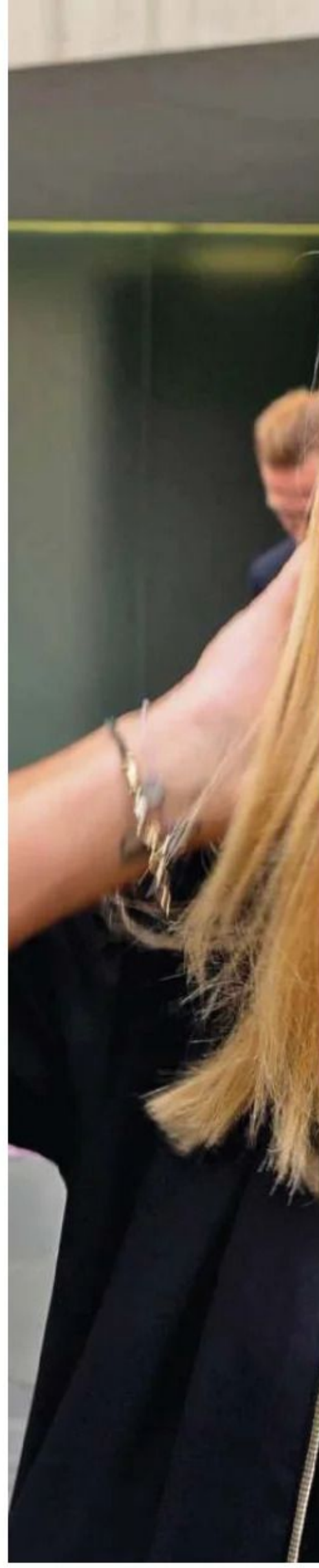
Y para sorprendente, la información de otro medio británico, el "Mirror", según el cual tanto el príncipe Harry como Meghan Markle han enviado mensajes privados a Kate Middleton y al rey Carlos III, transmitiéndoles "sus preocupaciones y mejores deseos". ¿Será esta crisis de salud el inicio de una reconciliación?

DM/Agencias

SARAH FERGUSON, CON MELANOMA MALIGNO TRAS UN CÁNCER DE MAMA

Días después de saberse lo de Kate y lo de Carlos III se tuvo noticia de que a la que exmujer del príncipe Andrés de Inglaterra, y madre de sus dos hijas, le había sido diagnosticado un melanoma maligno, el tipo más grave de cáncer de piel, tras examinar uno de los lunares que le habían extraído durante una reconstrucción mamaria, el pasado diciembre, tras sufrir un cáncer de mama. Tiene 64 años.

El juicio se celebró el pasado mes de septiembre. Santacana siempre se ha declarado inocente.



Arantxa Sánchez Vicario

no irá a prisión, pero sí lo hará su ex, Josep Santacana

La expareja ha sido condenada por alzamiento de bienes. Según la sentencia, la deportista elude la prisión por haber reconocido los hechos, mientras que el empresario, que mantuvo su inocencia, ha sido condenado a 3 años y 3 meses de cárcel.

Arantxa ha recuperado el cariño tanto de su madre como de todos sus hermanos.

BUENOS TIEMPOS

Arantxa se enfrentó a toda su familia por el amor a Josep Santacana, con el que se casó en 2008. Un año después, él ya gestionaba todo su patrimonio, según dicta la sentencia. La expareja tiene dos hijos, Arantxa y Leo, que viven junto a su madre en Miami. La deportista y el empresario también luchan judicialmente en Estados Unidos por su custodia.

Arantxa ya puede respirar tranquila. El pasado 17 de enero se dictó sentencia y la extenista se libra de la cárcel después de ser condenada a dos años de prisión por alzamiento de bienes (no entrará por no tener antecedentes). Josep Santacana, el que fuera su marido, ha corrido peor suerte. El empresario no eludirá el encierro porque la jueza le ha condenado a tres años y tres meses de cárcel. Recordemos que Sánchez Vicario hizo un pacto con la Fiscalía durante el juicio: reconoció los hechos e inculpó a su marido para librarse de las rejas. "Yo quería pagar, pero él me dijo que no. Que mejor que pagarle al banco era que tuviéramos nosotros el dinero. Me fié de él. Me arrepiento", dijo entonces. Mientras, Santacana, mantuvo su inocencia hasta el final y arremetió contra la extenista y su familia.

Ambos deberán indemnizar al banco de Luxemburgo con el pago de 6,6 millones de euros, correspondientes a la deuda impagada que tenían con la entidad más los intereses.

"Se ha hecho justicia"

Según la sentencia, queda "totalmente acreditado" que la extenista "disponía en todo momento de patrimonio suficiente para hacer frente a la deuda". Y añade que está "absolutamente probado que Santacana gestionó el patrimonio de su mujer desde 2009, cuando se hiciera con el control del mismo". El abogado de ella, Borja Vives, aseguró que se sienten "satisfechos, se ha hecho justicia", apuntó. La sentencia no es firme y puede recurrirse. Dado que las penas no son elevadas, es altamente improbable que la Fiscalía se plantee solicitar el ingreso en prisión provisional de Santacana a la espera de la resolución definitiva.

DM

Soraya

tras perder el bebé que esperaba: “Seguimos con ilusión”

Hace unas semanas la cantante sufrió un aborto que ha roto su sueño de formar una familia numerosa junto a su marido, Miguel Ángel. Lo ha compartido con sus seguidores de una forma muy tierna y, a pesar del mal momento, optimista.

Soraya ha sufrido un tremendo varapalo. Ella misma ha sido quien ha anunciado en redes que había perdido el bebé que esperaba. A sus 41 años, estaba embarazada de cuatro meses y ya sabía que iba a tener una niña. “Desgraciadamente, perdimos el bebé que venía en camino hace unas semanas. Han sido momentos tristes, teníamos muchas ganas de poder ser familia numerosa, pero a veces los planes no están en las manos de uno”.

Una familia feliz

Soraya conoció a Miguel Ángel en el año 2012 y juntos han tenido dos hijas: Manuela, de seis años y Olivia, de dos. Se casaron en junio del año pasado, sellando así una relación estable y consolidada. A pesar del duro momento, la extremeña saca algo positivo: “Esta experiencia nos ha dejado una de las lecciones más importantes que la vida te puede dar: valorar lo que uno tiene y disfrutar de ello cada día. Si ya éramos conscientes de ello ahora mucho más. Somos afortunados y damos las gracias por tener dos hijas maravillosas y sanas que están siendo nuestro mayor apoyo”. Y no tira la toalla: “Seguimos teniendo ilusiones y proyectos de familia, que con la calma y el tiempo encontrarán su momento si Dios quiere”.

Agencias

Soraya y Miguel Ángel encuentran en sus hijas el mejor apoyo para superar este difícil trance. Sus niñas les sacan la sonrisa a pesar de las circunstancias.

Siempre **unidos**

La cantante y el modelo han formado un tándem perfecto que se completa con sus niñas: Manuela, de 6 años y Olivia, de 2.

“La vida no para... seguimos teniendo ilusiones y proyectos de familia”

EL DIBUJO DE MANUELA

“Manuela encontró la manera de expresar sus sentimientos y lo hizo a través de la pintura en este cuadro que guardamos con mucho cariño. Nos parece la imagen más especial que podíamos compartir con vosotros”.

Carlo está cumpliendo condena de 21 meses por estafa. Lleva una pulsera telemática y eso le hace imposible salir de España.

Carlo Costanzia

"Me sentí abandonado y en un arrebato quise evadirme"

El hijo de Mar Flores se sentó hace unos días en "De Viernes" donde habló del infierno que vivió en su infancia (acoso, drogas...) y de un intento de suicidio.

El viernes pasado fue uno de los peores días en la vida de Mar Flores. ¡Y mira que la modelo ha tenido momentos malos...! Pero esta vez era su hijo mayor, Carlo, el que se sentaba en televisión para hablar de su terrible infancia marcada por el acoso, la depresión, las adicciones e incluso un intento de suicidio. "Mucha gente tiene una idea distorsionada de que yo he vivido entre algodones y nunca ha sido así", empezó confesándole a Santi Acosta. Carlos contó que su infierno empezó a los siete años, fue entonces cuando sus padres, ya separados, empezaban a tirarse los trastos a la cabeza en los platós. "Empecé a tomar antidepresivos por un acoso sistemático de mis compañeros en el colegio; soportaba insultos muy fuertes y los mayores además me pegaban. Yo llegaba a casa y no estaba bien. Un niño tan triste no es normal y es cuando me derivan a una psicóloga", dijo. Aun así, la depresión no terminó y llegó a autolesionarse años después "Cuando era más consciente de todo". Según él, esta etapa coincide con la de más trabajo de Mar Flores y Carlo estaba a cargo de una niñera. "Es el dolor de un niño que no tiene referentes algunos. Es algo en lo que siempre he estado en desacuerdo con mis padres: los trapos sucios se lavan en casa. Es muy egoísta por mis padres y por todos los padres divorciados que hagan esto a un hijo".

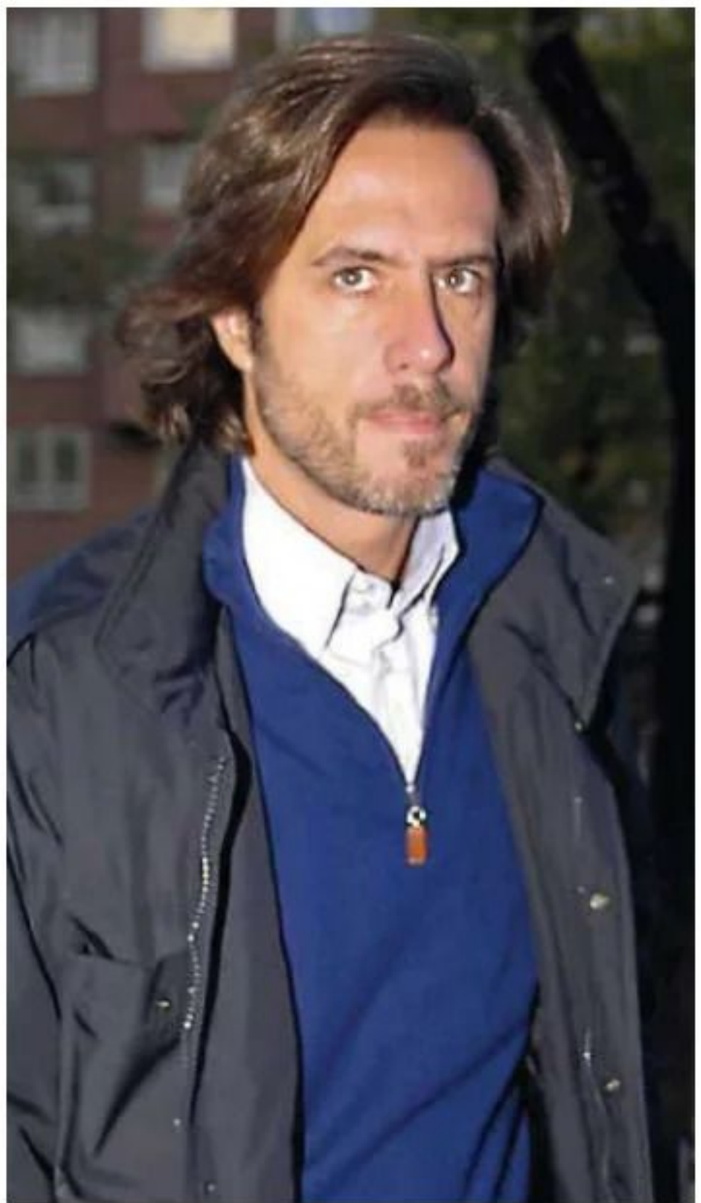
Sus padres, señalados

De hecho, él hace responsables a Mar y a Carlo Costanzia de todo lo que le ha pasado en la vida, incluida su reciente condena a 21 meses de prisión por estafa: "He llegado a culparles de todo". Y precisamente por eso, él dice que entró en el mundo de las drogas: "Hombre, claramente, era la mejor manera de evadirme de todo esto. A los 12 años viví la peor etapa porque me rebelé. Me internaron en Suiza y le pedí a los dos que me sacaran. Lo hizo mi padre, pero estaba tan rebelde que no quiso que siguiera en su casa y me vine con mi madre. "Decidí sentirme abandonado y me puse peor para merecérmelo. En uno de esos arrebatos quiero evadirme demasiado, consciente de que eso me iba a llevar al descanso. Tenía el plan perfecto pero un amigo vino a casa, fuerzan la puerta y me encuentran inconsciente. Yo me desperté en el hospital y en ese momento no sé si sentía más sentido de frustración o vergüenza", ha relatado.

DM/Fotos: Agencias

MAR, DESTROZADA: "SE ESTÁ EQUIVOCANDO OTRA VEZ"

La modelo ha pasado unos días horrorosos desde que se enteró que Carlo iba a conceder una entrevista en televisión. Así lo confirmó su amiga Patricia Cerezo: "Mar no da crédito y se pregunta que por qué ahora. Está muy disgustada y, por lo que sé, dice que su hijo se está equivocando otra vez".



CARLO, CONTRA MAR FLORES

El italiano, primer marido de Mar Flores, reaccionó a la entrevista de su hijo a través de Makoke. Según la colaboradora de "Fiesta", Carlo está súper enfadado con la entrevista y echa la culpa de todo a Mar: "Fue Mar la que hizo daño a nuestro hijo. Si yo sacara todos los documentos, audios y mensajes que tengo de Mar no podría volver a España, ella me pidió que volviera a ser su amante cuando ya estaba casada con Javier Merino".

El pueblo de Écija ha querido homenajear a Jaime Ostos con este monumento en una rotonda del municipio. Aunque posaron juntos, Jacobo y Gabriela no se hablaron en ningún momento.

Jacobo y Gabriela

tensión en el homenaje a su padre

La viuda del torero y su hijo Jacobo coincidieron en Écija con Gabriela Ostos. Aunque los dos hermanos ni se miraron, la doctora y la hija del diestro se saludaron afectuosamente.

La familia del desaparecido Jaime Ostos enterró el hacha de guerra por un día, aunque la tensión era palpable. El motivo fue la inauguración de un monumento en una rotonda en honor al torero en la ciudad que le vio nacer.

Hasta Écija (Sevilla) se trasladaron su viuda, Mari Ángeles Grajal, Gabriela y Jacobo Ostos. Aunque los dos hijos del torero no se saludaron, sí lo hicieron la doctora y la hija de Ostos. Ambas protagonizaron un abrazo y se dejaron fotografiar en la rotonda.

Por un día, tanto la hija como la viuda aparcaron la polémica guerra que mantienen por la herencia de Jaime Ostos. A decir verdad, Grajal no se ha querido manifestar en la últimas semanas sobre el tema, aunque apoya las declaraciones de su hijo Jacobo. Éste y Gabriela han mantenido un enfrentamiento con sus declaraciones respecto a la herencia del diestro.

Todo empezó cuando Gabriela fue a la casa de su padre para recoger algunas de las pertenencias del difunto. Según ella, la sorpresa fue cuando vio que la casa estaba casi vacía y no había ni rastro de un Picasso original y otro de Rufaza, que se los habrían quedado Mari Ángeles y Jacobo. Por su parte, el hijo pequeño de Ostos dice que lo único que le interesa a su hermana es el patrimonio económico de su padre.

Aunque por un día se firmó la paz, sí hubo ausencias destacables en el homenaje al torero. Los hijos de Ostos, Jaime Jr. y Gisela no asistieron, como tampoco lo hizo Consuelo Alcalá, la que fuera esposa del torero. Aunque en un principio el novio de Grajal, José Gandía, iba a asistir, al final no lo hizo "por respeto".

Agencias

Emotivas palabras

Mari Ángeles Grajal dedicó unas emotivas palabras a su marido. La doctora no se quiere pronunciar en la guerra entre su hijo y Gabriela, aunque apoya a Jacabo.

Mari Ángeles Grajal y su hijo Jacobo haciéndose un selfie muy emocionados en el homenaje al torero, que murió en 2022.

La paraguaya ha comenzado los trámites judiciales para las pruebas de paternidad de su hijo, que nació el pasado 30 de diciembre.

Gabriela Guillén

"Bertín se puso violento cuando se enteró"

La paraguaya ha contado la reacción del cantante cuando le comunicó que estaba embarazada. Ella ha iniciado los tramites para la prueba de paternidad.

La ex del cantante ha decidido pronunciarse sobre la situación que está viviendo con Bertín Osborne por su reciente maternidad. Gabriela Guillén acudió al plató de "De viernes" (Telecinco) para hablar sobre todo lo que ha vivido junto a Bertín y cómo éste reaccionó cuando le dio la noticia del embarazo. "Él se quedó tan sorprendido como yo. Me dijo "No me jodas", pegó a la ventana y se puso como muy violento", cuenta la joven, que se enteró de que estaba embarazada en la última Feria de Abril. Aquello provocó el primer distanciamiento de la pareja, pero volvieron a retomar la relación.

"Fue entonces cuando me dijo que no podía vivir sin mí. Me dijo que me fuera a Paraguay y tuviera al niño allí, mi respuesta fue que yo no era ninguna delincuente y que iba a tener a mi hijo aquí. No tenía que esconderme".

Dos transferencias

Respecto a las ayudas económicas que ha recibido de él, dijo: "Nunca me ofreció dinero para estar en silencio. Se ofreció a ayudarme. Me ha hecho dos transferencias. Hasta que se dijo que él quería hacerse las pruebas de paternidad". También dejó claro que ya ha empezado los trásolicitar las pruebas de paternidad de su hijo, que nació el 30 de diciembre.

Respeto a la relación de amor que tenía con Bertín, la calificó de "bonita" y asegura que la llamaba "la señora de la casa", pero recalcó que este no es el Bertín que ella conoció: "Bertín me ha dejado sola. No le reconozco".

Agencias

Victoria Federica

“No he tenido tantas parejas”

La hija de la infanta Elena y Jaime de Marichalar tiene 23 años y es una asidua de los photocalls.

En una entrevista a Pilar Vidal, la joven se sincera sobre su vida profesional, amorosa y familiar.

La nieta favorita de Don Juan Carlos es alérgica a los micrófonos, pero cuando se sienta a hablar, cuenta. Y se ha sincerado con Pilar Vidal, en “ABC”. Una entrevista en la que se reconoce “tímida, prudente y selectiva, también en mis relaciones”. En sus páginas relata además su pasión por la moda, heredada de su padre, Jaime de Marichalar, aunque dice no ser “influencer”. Y hablando de amores, asegura: “No he tenido tantas parejas como se ha comentado”. También está muy unida a su madre, la infanta Elena, con la que comparte afición por los toros, como el emérito: “Es una tradición heredada, mi familia me lo ha inculcado desde muy pequeña”, reconoce.

DM

Muy unida a **Froilán**

En la entrevista dice sobre su hermano: “Tenemos una conexión basada en el cariño, la confianza… Es reconfortante saber que, pase lo que pase, siempre puedo contar con él, y viceversa”.

Rachel Valdés

“Alejandro y yo estamos en una relación súper bonita”

Cuando rompió con el artista, la pasada primavera, la cubana se instaló en Barcelona junto a su hijo.

La cubana, que rompió con Sanz en primavera, asistió a una fiesta en Madrid y confesó que la amistad con su ex es “mejor de lo que imaginan”.

Desde que lo dejó con Alejandro Sanz, Rachel Valdés no se había dejado ver. Sin embargo, el pasado 18 de enero, la artista cubana volvió a Madrid para asistir a la fiesta que organizó la revista “Forbes”, que la incluyó en su lista de las mujeres latinas más influyentes de España. Con un estilismo a lo Greta Garbo, Rachel no tuvo reparos en hablar de su ex, al que calificó como “muy buena persona”. Cuando rompieron, se rumoreó que habían terminado de la peor manera, pero parece que no fue así. “Alejandro y yo estamos muy bien, estamos en una relación súper bonita, nos queremos muchísimo. Él está muy bien y, además, nos estamos ayudando mucho en este proceso”, explicó.

Desde que rompió con el cantante, a principios de junio, Rachel vive en Barcelona junto a su hijo Max, de 9 años, y sigue volcada en su trabajo como artista plástica. “España se ha convertido en mi segundo hogar. Estoy muy feliz aquí”, reconoció. De lo que no quiso opinar fue del romance entre su ex y la actriz Mónica Cruz.

Agencias

SU NUEVA ILUSIÓN

Después de unos meses muy difíciles, parece que el cantante ha recuperado la ilusión junto a Mónica Cruz. Ella asistió a la fiesta de cumpleaños que Sanz celebró en un local de Madrid y dicen que no se despegaron. De hecho, apuntan a que pasaron la Navidad juntos en la finca extremeña de Alejandro.

Tres años **juntos**

Su amor parecía eterno, sin embargo, el entorno de Sanz apuntó tras la ruptura que las discusiones entre ellos eran muy frecuentes. Él se quedó muy tocado anímicamente.

x.com/byneontelegram
byneon
Neon147

Muy **apasionados**

Después del paseo, la pareja se apoyó en un coche para darse unos apasionados besos. Los dos parecen encantados con la relación.

Rosalía y Jeremy Allen una noche que termina en besos

La pareja no se anima a confirmar su relación, pero estas imágenes ya no dejan lugar a dudas. La española ha pasado página tras su ruptura con Raw Alejandro y está feliz junto al actor de moda en Hollywood.

Jeremy Allen tuvo problemas con el alcohol en el pasado. De hecho, su exmujer pidió al juez que el actor se someta a controles antes de estar con sus hijas.

Jeremy Allen (32) se ha convertido en el hombre del momento. En las últimas semanas, lo ha ganado todo: Globo de Oro, Emmy y el Critic Choice Award a Mejor Actor por su papel en la serie "The Bear" (disponible en Disney+). Rosalía (31) no le ha acompañado a ninguna de las alfombras rojas, pero estas fotos –con besazos incluidos– demuestran que su romance va por buen camino.

La pareja se mostró así de cariñosa por las calles de Los Ángeles. Era tarde, pero Rosalía y Jeremy estuvieron muy parlanchines y derrocharon química. Por el momento, ninguno de ellos ha querido oficializar su amor, una relación que empezó el pasado mes de octubre, aunque hasta diciembre no les pillaron juntos de la mano.

La ex, fan de Rosalía

Los comienzos de su romance no debieron de ser fáciles pues Jeremy estaba en plena batalla judicial con su exmujer, Addison Timlin, por la custodia de sus dos hijos, Ezer y Dolores. De hecho, en la gala de los Emmy, el actor mencionó a todos aquellos que le habían apoyado en esta época tan complicada. "Gracias a los que han permanecido cerca de mí, especialmente durante este último año. Saben quienes son. Gracias por creer en mí cuando me costaba creer en mí mismo", apuntó.

Ahora parece que el ambiente está mucho más calmado. De hecho, la exmujer de Jeremy ha empezado a seguir a Rosalía en Instagram, un gesto que deja claro que aprueba al nuevo amor del que fuera su marido durante tres años.

Agencias

UN ACTOR EN RACHA

Además de ganar todos los premios (en la imagen con su Emmy), Calvin Klein le ha fichado para su nueva colección de ropa interior. Jeremy sorprendió a todos con un torso de infarto, un cuerpo que ha esculpido para el rodaje de lo que será su nueva película, "The Iron Claw", donde interpreta a un deportista de lucha libre.

Melanie Griffith

espectacular en las playas de Puerto Vallarta

La actriz americana se escapó con un grupo de amigas a México y aprovechó para tostarse al sol, darse un baño y lucir tipazo.

Donde antes tenía un corazón con el nombre de Antonio, ahora luce un tatuaje con los nombres de sus hijos.

Melanie demostró estar muy en forma y lució un bañador de la firma australiana Bond-Eye Swim.

Siempre ha sido una actriz inmensa, pero desgraciadamente las mujeres en Hollywood casi no cuentan con papeles en la madurez (a no ser que seas Meryl Streep). Melanie Griffith se lo toma con resignación y aprovecha su tiempo libre para disfrutar tanto con sus hijos como con sus amigas. En esta ocasión, la exmujer de Banderas inauguró el año en las playas de Puerto Vallarta, en México, donde aterrizó con su pandilla. A sus 66 años, Griffith deslumbró con un bañador color verde oliva de la firma Bond-Eye Swim (146 euros).

Agencias

Impactos en la **red**

GEORGINA Y SU MILLONADA EN JOYAS, CARLOS BAUTE CANTA EN UN VUELO Y BISBAL EN EL HOSPITAL EN EL QUE ESTUVO SU HERMANO.

@carlos–baute
El cantante ha querido destacar este momento que vivió en un avión hace unos días y que le llenó de emoción. "Cántanos algo a ver si se pasan las turbulencias".

@georginagio
La influencer apareció vestida y enjoyada (dicen que llevaba encima 4 millones de euros en joyas) en la entrega de los Globe Soccer Awards, donde premiaban a Ronaldo. "Acompañando al mejor, al amor de mi vida", escribió Georgina.

@Celiapedraza_
"Una semana con este bichito y ya nos tiene enamorados". Celia, la hermana de María Pedraza ha sido mamá y ella ha querido darle las gracias a la actriz por acompañarla en sus primeros días de maternidad con Miguel Herrán.

@miguelangelsilvestre
El actor, que acaba de inaugurar un restaurante en Madrid junto a Álex González, entre otros, viajó a la semana de la moda de París al desfile de Armani. "Con el maestro", escribió en esta imagen.

@raquelsanchezsilva
La presentadora acaba de cumplir 51 años y lo ha hecho en compañía de su marido, Matías Dumont y de sus dos hijos, los mellizos Bruno y Mateo. Para celebrarlo ha subido esta bonita imagen en la que da las gracias a todos por estar a su lado.

El personaje de la semana

David Bisbal

El cantante ha sorprendido a los internos del hospital de parapléjicos de Toledo con su música. Allí estuvo ingresado su hermano José María tras sufrir un accidente que le dejó en silla de ruedas. Un percance del que todavía se está recomponiendo porque fue hace tres meses. "Mi hermano está muy motivado", ha dicho David. En el centro le agradecieron todos su visita.

La frase de la semana

A ver si Kate Middleton se está haciendo tetas y por eso está ingresada...

(Jordi González)

Nuestros vídeos... Arrasan

ANA ROSA HABLA DE SU SOBRINO KIKE

"Yo no lo puedo frenar, lo puedo matar después", comentó en tono de gracia Ana Rosa sobre los comentarios ácidos de su sobrino en su sección en "TardeAR". La presentadora, que no para de sumar enteros con su espacio, dijo que Kike es guionista.

MARÍA CASADO HABLA DE SU RUPTURA

La periodista reapareció hace unos días en los premios de la tele y allí habló de su reciente ruptura con Martina diRosso, con la que tiene a su hija Martina. "Estas cosas es mejor que te pillen trabajando mucho", comentó.

GABRIELA GUILLÉN, EN EL NOTARIO

La que fuera pareja de Bertín Osborne salió de su casa para acudir al notario. Lo hizo antes de sentarse en el plató de "De Viernes" para contar su versión sobre su relación y embarazo con el cantante. Se desconoce el motivo por el que fue. Entra en nuestra web y echa un vistazo.

SI QUIERES VER OTROS VÍDEOS
youtube.com/diezminutostv

HORÓS

GÉMINIS

21-5 al 21-6

SALUD: Gracias a la influencia positiva de Marte te vas a sentir muy bien de ánimo, fuerte y con mucha alegría. Debes aprovechar para estar el mayor tiempo posible con tus seres queridos. Si has pasado una gripe, los síntomas van a desaparecer del todo.

AMOR: Es el momento idóneo para valorar el cariño que te tiene tu pareja. Vuestra complicidad es absoluta y en la intimidad habrá mucha conexión. Si tu corazón no está ocupado, vas a conocer a alguien que llame tu atención.

FORTUNA: Me indica el Cuatro de Oros que es un buen momento para hacer un cambio en tu vida laboral. Vas a recibir una oferta que te ayude a poder llevarla a cabo.

ARIES

21-3 al 20-4

SALUD: No debes excederte en las comidas, ya que podrías tener problemas estomacales. Estás un poco agobiada por el trabajo y esto te está empezando a afectar a los nervios. Tienes que relajarte y desconectar cuando salgas de la oficina.

AMOR: Te estás empezando a agobiar con tu pareja, es por la rutina. Necesitáis más chispa en lo vuestro. Si no tienes pareja y quieres conquistar a una persona, te voy a dar un consejo para que te dé suerte: date baños de canela en rama.

FORTUNA: Según el Seis de Oros debes dejarte llevar por tu intuición para conseguir que tu economía prospere. Si has decidido cambiar de trabajo hace poco tiempo, éste es el momento idóneo para hacerlo.

TAURO

21-4 al 20-5

SALUD: Hay pequeños temas que alteran tus nervios desde hace tiempo. Además, has decidido empezar una dieta para perder los kilos que has cogido estas Fiestas, te recomiendo ser constante y que empieces a hacer ejercicio.

AMOR: Vas a hacer proyectos con tu pareja y Júpiter te va a favorecer. Esta semana vas a tener noticias de alguien muy querido que hace tiempo que no tenías contacto. Quedaréis y vas a notar que vuestra amistad sigue siendo la misma que el primer día.

FORTUNA: La carta del Cinco de Oros me dice que es un buen momento para retomar estudios y acabar algo que dejaste a medias. Tu economía va a ser muy buena esta semana.

VIRGO

24-8 al 23-9

SALUD: Si tienes pequeños calambres en las piernas, es porque te están advirtiendo de retención de líquidos. Deja de ser tan sedentaria y empieza a hacer más ejercicio. Esta semana tu humor va a ser muy bueno.

AMOR: Según me indica el Cinco de Bastos, debes buscar la armonía y el buen rollo con tu pareja, porque los astros me indican que lo vuestro es una relación sólida y esto es sólo una mala racha. Con tu familia política vas a tener buena sintonía.

FORTUNA: En el trabajo no van a salir las cosas como tú quieres. La influencia negativa de la Luna en tu signo hace que los planes profesionales se trunquen. El número cinco y el color naranja te darán suerte esta semana.

LIBRA

24-9 al 23-10

SALUD: Si notas dolor en las rodillas al correr o al subir escaleras, deberías hacerte un chequeo. Es el momento para empezar a cuidarte. Respecto a tu estado de ánimo, será bastante bueno.

AMOR: Según me indica la carta del Dos de Espadas vas a tener una fuerte discusión con un miembro de tu familia política, que puede afectar a tu relación de pareja. Si tu corazón no está ocupado, no intentes tener algo con la primera persona que se te cruce en el camino, porque puedes salir mal parada.

FORTUNA: Gracias a la influencia positiva de Marte en el signo de Libra, es un buen momento para realizar la venta de algún inmueble o de recuperar aquel dinero que perdiste en inversiones.

ESCORPIO

24-10 al 22-11

SALUD: Un pequeño problema de salud del pasado se puede repetir esta semana. Así me lo indica la carta del Cinco de Bastos. Si tienes mala alimentación, vas a tener problemas gástricos a la hora de hacer las digestiones. Cuídate.

AMOR: La influencia de Saturno en tu signo hará que desconfíes de tu pareja. Hablar con él e intenta averiguar si tienes motivos reales. Si entre tus planes está conquistar a alguien especial, los perfumes afrutados te pueden ayudar.

FORTUNA: Debes frenar tus impulsos y pensar en los riesgos que puedes correr si te aceleras en ese proyecto que tienes entre manos. Tu economía se puede ver muy perjudicada por hacer frente a los nuevos gastos.

CAPRICORNIO

22-12 al 20-1

SALUD: Te encuentras bien de salud y tu organismo resiste bien los cambios de temperatura. De hecho, te vas a sentir muy activa, así que aprovecha el tiempo libre para hacer deporte. Eso te ayudará a desconectar del agobio de la rutina laboral y familiar.

AMOR: Gracias a la influencia del Sol vas a vivir días muy felices con tu pareja y habrá momentos divertidos, sobre todo en la intimidad. Os sentiréis muy cómplices y veréis cómo se afianza vuestra relación.

FORTUNA: Una persona que ha trabajado contigo en el pasado, va a ayudarte a mejorar considerablemente tu economía. Escucha sus propuestas. Si vas a realizar un viaje, tendrás una agradable sorpresa.

SCOPO

SI QUIERES SABER QUÉ TE DEPARAN LOS ASTROS, NO TE PIERDAS CADA SEMANA NUESTRAS PREDICCIONES SOBRE SALUD, AMOR Y FORTUNA.

Por Nati Minerva.

CÁNCER
22-6 al 22-7

SALUD: Te sientes en plena forma, pero debes evitar los excesos y sobre todo no juegues con tu salud. Si has tenido algún problema con alguna extremidad, continúa con la rehabilitación, dará sus resultados.

AMOR: Según me dice la carta del Dos de Bastos, tus amigos se están empeñando en opinar sobre la estabilidad de tu relación. No les dejes. Tienes que tener cuidado con las cosas que les cuentas, porque se pueden volver en tu contra. Si no tienes pareja, esta semana vas a disfrutar de tu soltería.

FORTUNA: Gracias a la influencia positiva del Sol en el signo de Cáncer debes apostar por la renovación y los cambios. En alguna reunión social vas a cerrar un negocio ventajoso.

LEO
23-7 al 23-8

SALUD: Si vas a realizar algún viaje, no dejes de llevar medicamentos, porque puedes tener problemas con la garganta o los oídos, que son tus puntos débiles esta semana. Tu buen estado de ánimo va a ser contagioso con quien tienes alrededor.

AMOR: Debes hacer un poco de sacrificio para ayudar a tu pareja o a un familiar, porque está pasando por un momento complicado y tú puedes apoyarle. Si esta semana tienes una cita a ciegas, gracias a la influencia positiva de Venus habrá mucha pasión.

FORTUNA: Tienes que valorar las propuestas que te llegan esta semana, aunque te obliguen a cambiar de ciudad. Es el momento de apostar por un cambio laboral radical.

ACUARIO
21-1 al 18-2

SALUD: Un cambio de temperatura puede ser suficiente para coger un resfriado. Probablemente, tendrás que visitar a tu médico de cabecera. Tu estado de ánimo estará bajo, en cierta medida porque no vas a poder llevar a cabo los planes que tenías en mente.

AMOR: Neptuno no te favorece esta semana y debes tener cuidado con tus comentarios. Debido a una pequeña discusión, vas a tener problemas con tu pareja y necesitarás la mediación de un amigo o de un familiar para solucionarlo.

FORTUNA: Si estás realizando estudios, sabes que no lo estás dando todo y que puedes esforzarte más. Los números impares y el color azul te darán suerte esta semana.

PISCIS
19-2 al 20-3

SALUD: Tus cuerdas vocales se merecen más atención y cuidados. Debes evitar los cambios bruscos de temperatura y no tomes demasiadas bebidas frías porque te podrían perjudicar bastante.

AMOR: Debes procurar mostrarte como eres en realidad si has conocido a alguien especial hace poco tiempo. No intentes disimular tu pasión, porque tienes que empezar a disfrutar de las cosas buenas de la vida, ya que bastante has sufrido en el pasado. Presta más atención a tu familia.

FORTUNA: Aprovecha tus conocimientos y no tengas miedo a poner en marcha nuevos proyectos. Estás muy preparada para que te salgan con éxito. Tienes que seguir evolucionando.

NUMEROLOGÍA

Para saber qué número somos, tendremos que sumar todos los números de nuestra fecha de nacimiento, simplificándolo en uno. Ejemplo: Fecha de nacimiento: 12-10-1995 Sumaremos: 1+2+1+0+1+9+9+5= 28; 2+8= 10; 1+0= 1
El resultado es el 1, por lo que éste será nuestro número natal.

1 Vas a tener mucha suerte en inversiones.

2 Es el momento de hacer planes de futuro con tu pareja.

3 La fortuna está contigo en cuestiones del corazón.

4 Un amigo solucionará tus problemas económicos.

5 Te ha costado recuperar la ilusión, y ahora vas a disfrutar.

6 Vas a tener mucha suerte en todo lo relacionado con la economía.

7 Si has terminado una relación, pronto encontrarás el amor.

8 Es el momento de hacerte un cambio de imagen.

9 Una vieja relación de pareja volverá a tu vida. Disfruta.

Ana Pastor

PEOR SIGNO DE LA SEMANA

SAGITARIO
23-11 al 21-12

SALUD: La Luna Nueva de enero te perjudica esta semana, por lo que vas a tener que hacer frente a pequeños problemas de salud que te llegarán a afectar al ánimo. Haz caso a tu terapeuta y suelta los lastres que te afectan anímicamente.

AMOR: Últimamente tu carácter se altera con facilidad, y más si estás pasando por una separación. Debes hacer borrón y cuenta nueva, y dar una oportunidad a una persona que entró en tu vida hace poco.

FORTUNA: Según me indica la carta del Tres de Espadas, no debes esperar que un amigo te ayude a solucionar ni un problema laboral ni económico.

YO opino

por ángel antonio herrera

Carlo Costanzia ha ido a la tele y se ha montado el lío. Habló de su infancia de trauma, de su consumo de drogas y de su experiencia de cárcel. Carlo es hijo de **Mar Flores** y **Carlo Costanzia di Costigliole** y si habla un hijo, pues también hablan los padres, aunque no lo hagan. Quiero decir que el chaval, que ya es treintañero, no ha ido a la tele a piropear a su madre, o padre, precisamente, con lo que ya casi tenemos armada la teleserie de mala vida familiar, que es como un rato de Netflix, pero con personajes hallados en la calle, o en las portadas, con DNI y todo. Los que saben de los laberintos de la mente vislumbran en las familias "una fuente de neurosis", y acaso este pronóstico, o diagnóstico, se da en el caso de Carlos Costanzia, que tuvo una infancia de infiernos, tras la separación de sus padres. No sé yo si el mejor modo de ir arreglando las cosas en la vida es desahogarse en un plató, pero él lo ha hecho. Y quizá estamos ante el primer capítulo de un serial amargo que incluye incluso a los que no dicen ni pío. Sobre todo, a estos.

El hijo mayor de Mar Flores narró en televisión su infancia de pesadilla y sus problemas con la Justicia (lleva una pulsera telemática en el tobillo).

A tenor de lo previsto en la normativa vigente de protección de datos (RGPD) le informamos que TELEPHONE PUBLISHING, S.A. con CIF A80464688 y domicilio a estos efectos en Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. Madrid, como Responsable del Tratamiento, tratará los datos de carácter personal facilitados con la finalidad de comunicarse con Ud. para prestarle los servicios contratados y/o atención de consultas acerca de dichos servicios. La legitimación para el tratamiento de sus datos para las finalidades expuestas, es la relación contractual o precontractual en la que Ud. es parte, y/o el interés legítimo del responsable del tratamiento. Sus datos serán conservados durante la vigencia de la relación comercial entre ambas partes, más el tiempo de conservación previsto en la legislación específica. En caso de que Ud. ejercite sus derechos de supresión y/o oposición, estos datos serán bloqueados y una vez pasado el plazo legal de conservación, se eliminarán de nuestras bases de datos. Tiene derecho a acceder, rectificar, suprimir, limitar u oponerse al tratamiento, así como a portar sus datos, dirigiéndose por escrito a TELEPHONE PUBLISHING, S.A. en la dirección arriba indicada o a clientestp@telephonepublishing.es.

DIEZ MINUTOS

DIRECTOR
Vicente Sánchez vsanchez@hearst.es

JEFA DE REDACCIÓN
Mar Cabanas mcabanas@hearst.es
JEFE DE DISEÑO
Ignacio Roldán iroldan@hearst.es

REDACCIÓN
Susana Jurado sjurado@hearst.es
María Larrocha mlarrocha@hearst.es
Belén Alonso balonso@hearst.es (R. Jefe TV.)
Mayte Rodríguez (Compras)
Cesión de derechos y material gráfico:
documentacion@hearst.es
Teléfonos: 91 728 89 91 / 91 728 89 92
REDACCIÓN WEB:
webdiezminutos@hearst.es
Rosa María Prieto (Redactora Jefe) rmprieto@hearst.es
Magdalena Piñero mpinero@hearst.es
Silvia Criado scriado@hearst.es
Daniel Reyes dreyes@hearst.es
Ignacio Herruzo iherruzo@hearst.es
Nora Cámara ncamara@hearst.es
DISEÑO
Miguel Ángel Ramírez maramirez@hearst.es
FOTOGRAFÍA
Fernando Roi, Ana Ruiz
ASISTENTE REDACCIÓN
María José G. Pajares mjgarcia@hearst.es
REDACCIÓN: Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 Madrid Tel.: 91 728 70 00. Fax: 91 728 91 32 Gran Vía de Les Corts Catalanes, 133. 08014 Barcelona Tel.: 93 242 53 01. Fax: 93 242 54 50

EDITA: Hearst España S. L.
CEO
Cristina Martín Conejero
DIRECTORA GENERAL DE PUBLICACIONES
Benedetta Poletti
DIRECTOR FINANCIERO Y OPERACIONES SUR EUROPA
Marcello Sorrentino
DIRECTOR DE MARKETING
José Ángel Morales
DIRECTOR DE CONTROL DE GESTIÓN
César Portilla
DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS
Raúl Paseiro
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Carlos Bohúa
DIRECTOR DE HEARST STUDIO
Miguel Ruiz-Bravo Goytre
DIRECTOR DE INFORMÁTICA
Carlos Amorós
DIRECTOR DE ESTRATEGIA DIGITAL
Carlos Alonso
DIRECTORA DE COMUNICACIÓN
Eva Calle
DIRECTOR DE DESARROLLO DE MARCAS
Guillermo Moreno
JEFA DE PRODUCTO
Cristina Domínguez

PUBLICIDAD:
DIRECTOR PUBLICIDAD Y SOLUCIONES DE COMUNICACIÓN: Rubén Cordero
DIRECTORA AD INTELLIGENCE & OPS: Sandra Prosperi
DIRECTOR HEARST AGENCY: Luis Quintana
DIRECTORA HEARST LIVE: Inés Pérez
MADRID: C/ Avda. Cardenal Herrera Oria, 3. 28034 MADRID. Tel.: 91 728 70 00.
DIRECTORA COMERCIAL: Mª Luisa Ruiz de Velasco
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Gema Cardozo
COORDINADORA PRINT: Silvia García
DIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Nora Recio
DIRECTOR DE PROGRAMÁTICA: Ignacio Tomé
JEFA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Francisca Guasch
COORDINADORA DIGITAL: Marta Gadea
BARCELONA: C/Aribau 112, 6°,1ª. 08036 Barcelona Tel.: 93 5661558.
DIRECTORA COMERCIAL: Luz Roca de Viñals
DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Esther Sales
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD DIGITAL: Leticia Martín
JEFA DE PUBLICIDAD: Marta Martínez
COORDINADORA PRINT/DIGITAL: Amparo Gasull
VALENCIA: Bárbara Sanchís. Tel.: 650829419

DIEZ MINUTOS es una publicación de HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
DEBI CHIRICHELLA, President Hearst Magazines
JONATHAN WRIGHT, President Hearst Magazines International
KIM ST. CLAIR BODDEN, Development Svp/Editorial & Brand Director. ELEONORE MARCHAND, Editorial Director/Luxury Brands

IMPRESIÓN: Edición Normal : Comeco Gráfico / Grafinter. Edición Pocket : Rotocobrhi
DISTRIBUCIÓN: SGEL
ATT AL CLIENTE Y SUSCRIPCIONES:
Tel.: 91 112 62 60 de lunes a viernes 9.00 h a 14.00 h.
suscripciones@hearst.es
Canarias P. V. P.: 2,65 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte aéreo. Ceuta y Melilla: 2,50 euros (sin IVA), incluidos gastos de transporte. Asociada a la Fed. Int. de Prensa Periódica, FIPP.

Control de la OJD.
Depósito legal: M-2992-1958 Printed in Spain
Depósito legal Edición Pocket: M-3368-2013

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por Ley. Diríjase a CEDRO (www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

PEFC Certificado
El papel de DIEZ MINUTOS procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas
www.pefc.es

Esquire

CAJA DE VINO 90 ANIVERSARIO

Esquire celebra sus primeros 90 años de historia con una cuidada selección de tres vinos tintos
que le dan un toque plus a cualquier bodega: Solar de Samaniego 50 años + Chivite la Zorrera + Matsu el Viejo.
Consíguelos ahora con un 26% de descuento a un precio increíble: ¡sólo 99 €!

90 Años Esquire 1933-2023

SÓLO 99 €

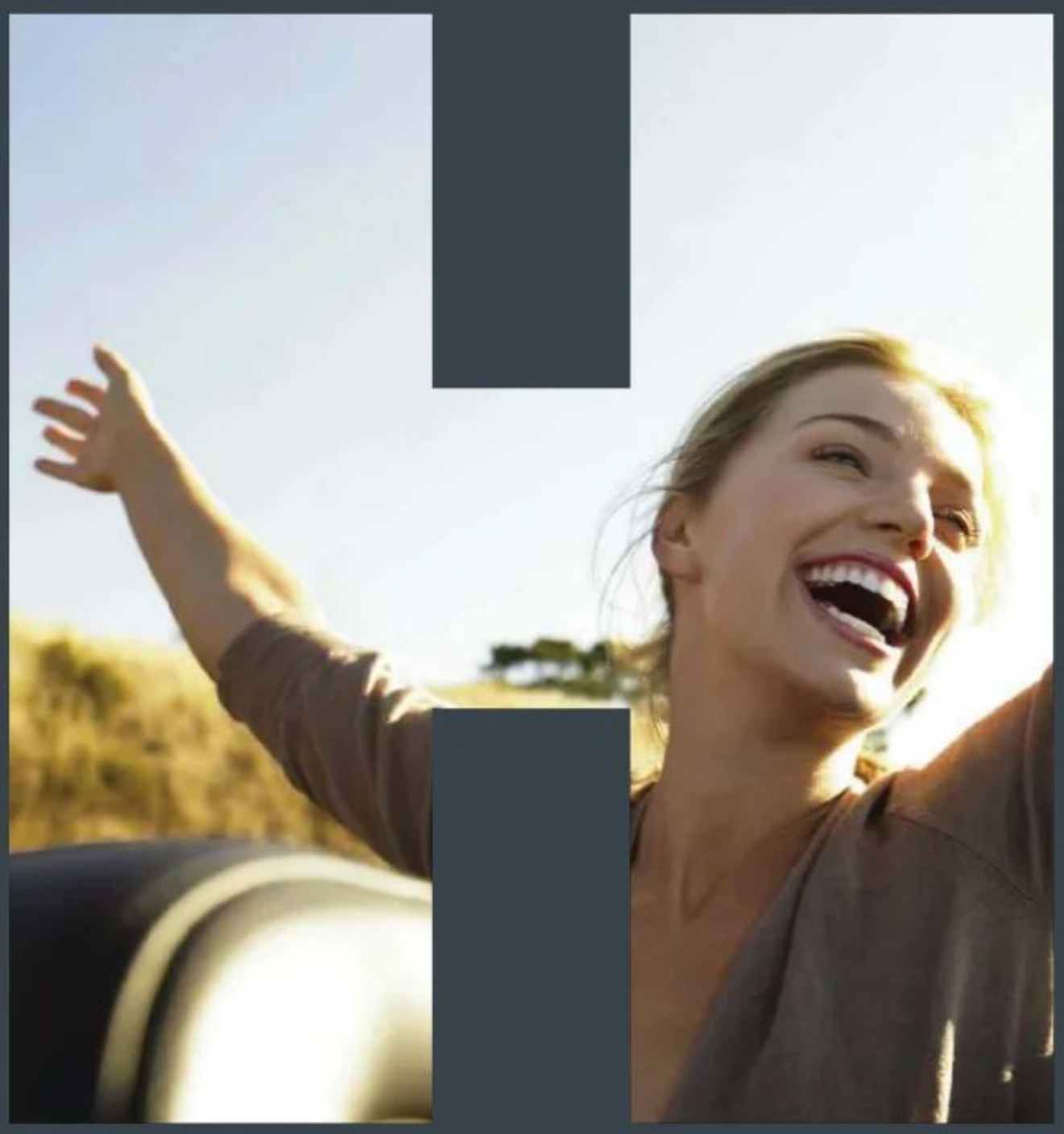
Entrega en casa sin gastos de envío. Además, la caja incluye una ficha de cata de cada etiqueta y un ejemplar edición coleccionista del número conmemorativo del 90 aniversario de Esquire.

¡CÓMPRALO AQUÍ! ▶

El vino sólo se disfruta con moderación

-18 AÑOS

EL PODER DE LA POSITIVIDAD



HEARST

Creamos las mejores historias y experiencias para informarte, entretenerte,
emocionarte e inspirarte para que disfrutes más la vida.
La positividad está en el corazón de todo lo que hacemos en Hearst.*

ELLE · COSMOPOLITAN · BAZAAR · Esquire · ELLE gourmet · ELLE DECORATION

Women'sHealth · RUNNER'S WORLD · Men'sHealth · Nuevo Estilo collection · micasa

DIEZ MINUTOS · CAR AND DRIVER · Fotogramas · HEARST AGENCY · HEARST EVENTOS